

**EFEKTIVITAS PELATIHAN KONTROL DIRI (*SELF CONTROL TRAINING*)  
DALAM MENURUNKAN KECENDERUNGAN KENAKALAN REMAJA  
DI MADRASAH ALIYAH NEGERI YOGYAKARTA II**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi**

Dosen Pembimbing : Ruspita Rani Pertiwi, S.Psi, M.M

Disusun Oleh :

Zahro Varisna Rohmadani

NIM.07710005

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2011

## **NOTA DINAS PEMBIMBING**

Prof. Dr. Dudung Abdurrahman, M.Hum  
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### **NOTA DINAS PEMBIMBING**

Hal : Skripsi

Kepada Yth :

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, Saya menyatakan bahwa skripsi Saudara :

Nama : Zahro Varisna Rohmadani

NIM : 07710005

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Efektivitas Pelatihan Kontrol Diri (*Self Control Training*) Dalam Menurunkan Kecenderungan Kenakalan Remaja

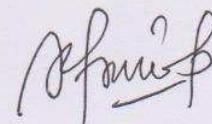
Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Harapan Saya semoga Saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 14 Juni 2011  
Pembimbing,



Ruspita Rani Pertiwi, S.Psi, MM

NIP.197606162005012002

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zahro Varisna Rohmadani

NIM : 07710005

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis dan disebutkan dalam daftar pustaka. Skripsi ini adalah asli hasil karya atau penelitian sendiri dan bukan plagiasi dari karya atau penelitian orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat diketahui oleh dewan pengaji.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 14 Juni 2011

Yang Menyatakan,



Zahro Varisna Rohmadani

07710005



### PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/929/2011

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul : EFEKTIVITAS PELATIHAN KONTROL DIRI (*SELF CONTROL TRAINING*) DALAM MENURUNKAN KECENDERUNGKAN KENAKALAN REMAJA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

NAMA : Zahro Varisna Rohmadani  
NIM : 07710005

Telah dimunaqosahkan pada : Kamis, tanggal: 23 Juni 2011

Dengan nilai : 92 (A-)

Dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga

#### **PANITIA UJIAN MUNAQOSAH :**

Ketua Sidang

Ruspita Rani Pertiwi, S.Psi, M.M  
NIP. 19760616 200501 2 002

Pengaji I

Erika Setyanti Kusumaputri, M.Si  
NIP. 19750514 200501 2 004

Pengaji II

Retno Pandan Arum K, M.Si  
NIP. 19731229 200801 2 005

Yogyakarta, 7 Juli 2011

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN



Dr. Dudung Abdurrahman, M.Hum  
NIP. 196303061989031010

## MOTTO

Kerjakanlah urusan duniamu seakan-akan kamu akan hidup selamanya, dan kerjakanlah urusan akhiratmu seakan-akan kamu akan mati besok (HR Umar bin Khattab)

Sesuaikanlah energi Anda dengan apa yang Anda inginkan, lalu perhatikanlah apa yang terjadi (Mario Teguh)

Mengharap sedikit, memberi yang banyak (Tere Liye)

Jangan mengharap menjadi sosok selain diri kita sendiri, dan berusahalah agar sosok itu menjadi sempurna (St Francis De Soles)

## **HALAMAN PERSEMPAHAN**

*Karya ini ku persembahkan kepada:*

*Kedua orang tuaku tercinta,*

*Ibu dan Bapak, terima kasih atas  
segala doa, cinta, limpahan kasih sayang serta dukungan moral  
materi yang tak henti diberikannya padaku.. Semoga aku  
senantiasa bisa menjadi yang diharapkan oleh Ibu dan  
Bapak..amin*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur *Alhamdulillahi Robbil 'Alamin*, peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penelitian skripsi ini tak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Dudung Abdurrahman, M.Hum. sebagai dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membagikan ilmu serta inspirasi dalam perkuliahan, beserta Bapak Oman Fathurrohman, M.Ag selaku Pembantu Dekan I dan Bapak Andy Dermawan, M.Ag sebagai Pembantu Dekan III yang telah mempermudah dalam proses-proses di fakultas dan memberikan banyak motivasi.
2. Bapak Benny Herlena, M.Si. sebagai Sekretaris Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, sebagai dosen pembimbing akademik yang telah memberikan banyak bantuan, dukungan serta kepercayaan kepada peneliti.
3. Ibu Ruspita Rani Pertiwi, M.M sebagai dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak bimbingan pada peneliti mulai dari nol, *support* dan tak lelah dalam memberikan motivasi bagi peneliti.
4. Ibu Erika Setyanti Kusumaputri, M.Si yang telah memberikan banyak masukan saat seminar proposal serta penguji pada munaqosyah. Ibu Retno Pandan Arum Kusumowardhani, M.Si yang menjadi penguji munaqosyah. Bapak Anwar, M.Si dan Ibu Miftahun Ni'mah Suseno, M.Si yang telah mengajarkan statistik, serta

untuk seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Psikologi dan seluruh karyawan di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, atas segala kesempatan, ilmu pengetahuan, dan fasilitas yang diberikan. Ibu Herlina Siwi Widiana, M.Si, dosen Psikologi UAD yang membantu dalam analisis data.

5. Bapak Dr. Subiyantoro, M.Ag, Kepala Sekolah MAN Yogyakarta II yang telah memberikan izin untuk *tryout* skala serta penelitian. Ibu Diah Estuti Tri Hartini, S.Pd, guru Bimbingan dan Konseling yang telah banyak membantu dalam proses penelitian, adik-adikku siswa MAN Yogyakarta II yang telah bersedia mengisi skala uji coba, dan mengikuti pelatihan. Serta seluruh guru dan karyawan MAN Yogyakarta II yang telah menerima kehadiran peneliti dan memberikan banyak bantuan. Mbak Citra Widyastuti, S.Psi yang telah memberikan banyak bantuan dalam pelatihan, dan Mas Eko Imam Santosa, S.Psi yang telah meluangkan waktu untuk mengisi pelatihan.
6. Kedua orang tuaku tercinta, Ibu Erna Kustriningsih, B.A dan Bapak Dr. Subiyantoro, M.Ag yang tak pernah lelah mendidik, menyayangi, mendoakanku, memberi semangat, inspirasi, tawa, dan memberikan dukungan penuh untuk semua hal positif yang aku kerjakan. Untuk adikku, Tio Afif Fahrian yang selalu memberikan motivasi dengan caranya yang unik, Mbah Utu dan Buk Yang, Budhe Pakdhe, Om Tante, sepupu-sepupu dan keponakanku, Mas Agung, Mbak Iis, Mbak Ma, Dayu, Mbak Titik, Dik Cyril, Echa, Mbak Arum, Mas Dony dan seluruh keluarga besar, terima kasih untuk doa, bantuan dan dukungannya. Serta untuk seseorang yang aku panggil Uda (Muhammad Zikri Waldi), terima kasih

atas segala pelajaran hidup yang diberikan, tak lupa untuk *my “twin”* Anindiyanti Purwaningtyas untuk segala inspirasinya, serta Mbak Heti yang membantu dalam penyediaan logistik untuk pelatihan, dan Jeng Ririn yang banyak memberikan semangat.

7. Teman-temanku Psikologi yang luar biasa, penuh dengan dukungan, sangat mudah memberi bantuan, inspirasi dan dengan keluarbiasaan mereka, Nia *cutee*, Fitri *cutee*, Mbak Lutfi, Mbak Liza, Kiki, Hasna, Likha, Yoga, Bagus, Ulie, Kurniadi, Mbak Dian, Hunter, Rizky, Annisa, Dita, Ilham, Gunawan, Dewi, Yanta, Ridwan, Fadly, Fatur, Ilham, Zainal, Fared, Mbak Widiya, Abbas, Mbak Hany, Mbak Ifa, Yuyun, Andy, Ammy, Jeng Neilo, Riyanti, Wahid, Novita dan seluruh teman-teman angkatan 2007, serta untuk Mbak Catrin, Pak Adib, Mas Putro, Mbak Hany 06 dan tak lupa untuk teman-temanku satu bimbingan, Mbak Gria, Budi, Mas Tyan, Cak Nuzul dan Mbak Zulfa.
8. Teman-teman yang telah membantu selama perkuliahan praktikum serta proses belajar yang aku jalani, Fira, Digna, Bentang, Mas Mifta (Tarbiyah), Kacap, Koko, Mas Mifta 05, Uul, Dani, Kak Okdi, Mbak Resna, Mbak Ulfa, Mbak Septi, Mas Yoga, Bang Bull, Mas Randy, Kak Dila, Bang Moldy, Ihsan, Rio, Ima, Ryan. Serta teman-temanku SMP dan SMA yang masih selalu memberikan dukungannya, Dian, Dina, Era, Vera, Tri, Siti, Tantia.
10. Teman KKN, Mbak Zahro, Bang Arul, Nisa, Dika, Bang Angga, Neng Qie, Cak Imam, Mbak Isti, Kang Iswandi, Mas Rizem dan Mas Agus yang masih selalu memberikan *support*, serta untuk Bunda Mayreyna Nurwardani, M.Psi yang telah

menjadi dosen pembimbing lapangan saat KKN dan memberikan banyak perhatian. Serta untuk semua penghuni GPI, Dukuh, Nogosari, Godean yang telah memberikan banyak dukungannya selama ini.

Terima kasih untuk semua yang telah memberikan dukungan, semangat dan keramahannya, Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua dengan yang lebih baik. Semoga karya ini dapat bermanfaat.

Yogyakarta, 14 Juni 2011

Peneliti,

Zahro Varisna Rohmadani

07710005

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Keaslian Penelitian.....	11
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>14</b>
A. Kecenderungan Kenakalan Remaja .....	14
1. Pengertian Kecenderungan Kenakalan Remaja.....	14
2. Aspek-aspek Kecenderungan Kenakalan Remaja .....	17
3. Jenis-jenis Kenakalan Remaja .....	20
4. Penyebab Kenakalan Remaja.....	23
5. Cara Menanggulangi Kenakalan Remaja .....	31
B. Pelatihan Kontrol Diri .....	32
1. Pelatihan.....	32

2. Kontrol Diri.....	33
a. Pengertian Kontrol Diri .....	33
b. Aspek-aspek Kontrol Diri .....	34
c. Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri .....	36
C. Pengaruh Pelatihan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kenakalan Remaja	
.....	38
D. Hipotesis.....	41
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>42</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	42
1. Variabel Bebas.....	42
2. Variabel Tergantung .....	42
B. Definisi Operasional Variabel.....	42
1. Pelatihan Kontrol Diri.....	42
2. Kecenderungan Kenakalan Remaja.....	43
C. Populasi dan Sampel .....	44
1. Populasi.....	44
2. Sampel .....	45
D. Rancangan Eksperimen .....	46
1. Desain Eksperimen .....	46
2. Prosedur Eksperimen .....	47
a) Persiapan Eksperimen .....	47
b) Pelaksanaan Eksperimen .....	48
c) Pengukuran Hasil Eksperimen .....	52
E. Metode Pengumpulan Data .....	52
F. Validitas dan Reliabilitas .....	54
1. Validitas .....	54
2. Reliabilitas .....	55
G. Metode Analisis Data.....	56

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>57</b>
A. Persiapan Penelitian .....	57
1. Orientasi Kancah.....	57
2. Proses Perizinan.....	58
3. Uji Coba Skala Kecenderungan Kenakalan Remaja.....	58
a) Uji Bahasa dan Analisis <i>Content</i> .....	58
b) Pelaksanaan .....	58
1) Uji Validitas .....	59
2) Uji Reliabilitas .....	61
c) <i>Manipulation Check</i> Modul Pelatihan Kontrol Diri.....	61
B. Pelaksanaan Eksperimen .....	67
C. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian .....	71
D. Hasil dan Analisis Data .....	73
E. Pembahasan .....	74
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>79</b>
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran.....	79
1) Bagi Orang Tua.....	79
2) Bagi Sekolah .....	79
3) Bagi Peneliti Selanjutnya.....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 1. Faktor Yang Mempengaruhi Kecenderungan Kenakalan Remaja dan Aspek Kontrol Diri Dapat Mempengaruhi Aspek Kecenderungan Kenakalan Remaja.....	41
Bagan 2. Mekanisme Pengambilan Sampel .....	46

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Rancangan Materi Pelatihan Kontrol Diri .....	43
Tabel 2. Rancangan Eksperimen.....	47
Tabel 3. Rancangan Jadwal Pelatihan Kontrol Diri Hari I.....	49
Tabel 4. Rancangan Jadwal Pelatihan Kontrol Diri Hari II .....	50
Tabel 5. Rancangan Jadwal Pelatihan Kontrol Diri Hari III.....	51
Tabel 6. Sebaran Item Skala Kecenderungan Kenakalan Remaja.....	53
Tabel 7. Pedoman Skoring Skala Kecenderungan Kenakalan Remaja.....	53
Tabel 8. Sebaran Item Skala (Sebelum Uji Coba) .....	59
Tabel 9. Sebaran Item Skala Untuk <i>Pre-test</i> .....	60
Tabel 10. Sebaran Item Skala Untuk <i>Post-test</i> .....	61
Tabel 11. Hasil <i>Manipulation Check</i> I.....	63
Tabel 12. Hasil <i>Manipulation Check</i> II.....	65
Tabel 13. Jadwal Pelatihan Kontrol Diri Hari I .....	68
Tabel 14. Jadwal Pelatihan Kontrol Diri Hari II .....	69
Tabel 15. Jadwal Pelatihan Kontrol Diri Hari III.....	70
Tabel 16. Deskripsi Statistik Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	71
Tabel 17. Kategorisasi <i>Pre-test</i> .....	72
Tabel 18. Kategorisasi <i>Post-test</i> .....	72
Tabel 19. Deskripsi Data.....	73
Tabel 20. Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i> <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> ..	73

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Buku Tata Krama dan Tata Tertib Kehidupan Sosial Bagi Siswa dan Skor Pelanggaran Tata Tertib Siswa MAN Yogyakarta II ....	86
Lampiran 2. Skala Kecenderungan Kenakalan Remaja Uji Coba .....	87
Lampiran 3. Tabulasi <i>Skoring</i> Uji Coba Skala Kecenderungan Kenakalan Remaja .....	91
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecenderungan Kenakalan Remaja .....	97
Lampiran 5. Lembar <i>Manipulation Check</i> .....	106
Lampiran 6. Skala Kecenderungan Kenakalan Remaja Saat <i>Pre-test</i> .....	108
Lampiran 7. Modul Pelatihan Kontrol Diri.....	112
Lampiran 8. Skala Kecenderungan Kenakalan Remaja Saat <i>Post-test</i> .....	127
Lampiran 9. Tabulasi Skor Saat <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	131
Lampiran 10. Uji <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i> .....	134
Lampiran 11. Sertifikat Pelatihan Untuk Peserta Pelatihan .....	144
Lampiran 12. Berita Acara Telah Melakukan Uji Bahasa dengan Mahasiswa Psikologi .....	145
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian .....	146
Lampiran 14. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	148

## **ABSTRAK**

### **EFEKTIVITAS PELATIHAN KONTROL DIRI (*SELF CONTROL TRAINING*) DALAM MENURUNKAN KECENDERUNGAN KENAKALAN REMAJA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI YOGYAKARTA II**

Zahro Varisna Rohmadani

07710005

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan pelatihan kontrol diri dalam menurunkan kecenderungan kenakalan remaja. Subjek penelitian ini adalah 12 siswa yang tergabung dalam kelompok eksperimen. Karakteristik subjek diantaranya: 1) siswa yang memiliki skor kecenderungan kenakalan remaja yang mendekati sedang hingga tinggi, 2) berumur 15-18 tahun yang termasuk kategori remaja tengah.

Kelompok eksperimen mendapat perlakuan berupa pelatihan kontrol diri selama 485 menit. Desain yang digunakan adalah *one group pre-test—post-test design*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala kecenderungan kenakalan remaja yang disusun oleh peneliti. Metode analisis data yang digunakan adalah statistik nonparametrik dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk menguji beda skor dari dua sampel yang berpasangan (*related sample*) yaitu data *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Hasil *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan bahwa pelatihan kontrol diri efektif dalam menurunkan kecenderungan kenakalan remaja ( $p=0,012$ ).

Kata kunci : pelatihan kontrol diri, kecenderungan kenakalan remaja

## **ABSTRACT**

### **EFFECTIVENESS SELF CONTROL TRAINING TO REDUCE JUVENILE DELINQUENCY TENDENCY IN MADRASAH ALIYAH NEGERI YOGYAKARTA II**

Zahro Varisna Rohmadani

07710005

*This study aimed to determine the effectiveness of self control training to reduce juvenile delinquency tendency. Subjects were students with twelve people who joined in the experimental group. Characteristics of subjects including : 1) have score of juvenile delinquency tendency middle to high, 2) aged between 15-18 years.*

*Experimental group received treatment in the form of self control training that lasted 485 minutes. Design of study which used is one group pre-test—post-test design. Collecting data in this study using a scale of juvenile delinquency tendency were prepared by researcher. The method of data analysis use statistical nonparametric for the Wilcoxon Signed-Rank Test score from two different pairs of samples (related samples) of the pre-test and post-test data of the experimental group. Result of Wilcoxon Signed-Rank Test showed that self control training effective to reduce juvenile delinquency tendency ( $p=0,012$ ).*

*Keyword:* self control training, juvenile delinquency tendency

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Remaja merupakan harapan bangsa. Mereka adalah generasi penerus yang diharapkan oleh bangsa. Di pundak remaja nantinya akan dipikul segala yang dirintis oleh bangsa saat ini. Agar remaja dapat berperan sesuai harapan bangsa ke depan, tidak bisa lepas dari proses pendidikan. Di dalam undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yaitu Bab II Pasal 3 disebutkan bahwa Pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan, membentuk watak, dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab (<http://www.inherent-dikti.net/files/sisdiknas.pdf> diakses tanggal 5 Maret 2011).

Mencermati isi undang-undang tersebut, kita dapat melihat bahwa pendidikan di Indonesia bertujuan untuk mengembangkan potensi siswa menjadi manusia yang beriman, taqwa, berakhhlak mulia, memiliki ilmu serta bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Sangatlah mulia tujuan pendidikan nasional bangsa Indonesia. Dan seharusnya para guru serta murid dapat menjadikan undang-undang tersebut sebagai acuan dari tujuan pendidikan di sekolah, sehingga tujuan dari undang-undang tersebut dapat benar-benar menjadi kenyataan.

Indonesia sebagai negara yang luas, tentunya memiliki banyak potensi. Potensi tersebut telah terwujud dalam sebuah prestasi anak bangsa dan para remajanya. Beberapa prestasi dari remaja Indonesia dapat terlihat ketika mereka berhasil menjuarai kompetisi internasional. Di antaranya ialah Jesslyn yang pada saat berumur 15 tahun telah berhasil menjadi juara dalam beberapa kompetisi internasional, dan berhasil meraih platinum dan *gold award* pada tahun 2005 di bidang kompetisi *recital piano* dan biola di Malaysia, Singapura, Australia dan Italia. Dan pada Oktober 2010 lalu, ia memenangkan *Tureck International Bach Competition for Young Pianist* di New York, Amerika Serikat (<http://indonesiaproud.wordpress.com/2010/10/19/jesslyn-julia-gunawan-juara-tureck-international-bach-competition-for-young-pianists-di-new-york-as/> diakses tanggal 2 Maret 2011).

Prestasi dalam bidang sains, remaja Indonesia juga dapat dibanggakan. Telah banyak kompetisi internasional yang dijuarai oleh para remaja Indonesia. Diantara dari mereka adalah Mohammad Shohebul Maromi dan Alyssa Diva Mustika yang pada saat mereka duduk di bangku SMA berhasil mengharumkan nama bangsa dengan menjuarai olimpiade internasional Fisika dan Matematika yang diselenggarakan di Kroasia dan India pada tahun 2010 (<http://www.koransuroboyo.com/2010/12/sman-i-pamekasan-raih-tiga-juara-dunia.html> diakses tanggal 2 Maret 2011).

Prestasi siswa-siswi Madrasah Aliyah yang bernaung di bawah Kementerian Agama pun tak kalah membanggakan, misalnya di MAN Yogyakarta II. Prestasi yang berhasil dicapai oleh siswa MAN Yogyakarta II pada tahun 2010 diantaranya

adalah juara 1 dan 2 lomba Futsal kelompok antarpelajar Probosutedjo Cup, juara 2 lomba Hadroh tingkat SMA/ MA DIY yang diselenggarakan Pocari, juara 2 lomba Mading tiga dimensi yang diselenggarakan oleh Sastra Perancis UGM, juara 2 bulu tangkis ganda putra, serta juara 2 kejuaraan olimpiade Fisika.

Di sisi lain, tidak sedikit pula remaja yang dikategorikan bermasalah, cenderung kurang dapat menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan, berbuat sesuatu yang tidak sesuai dengan norma dimana mereka berada serta disebut sebagai remaja nakal. Remaja inilah yang perlu diberikan bimbingan agar nantinya mereka dapat menjadi remaja yang diharapkan oleh bangsa maupun orang tua. Di antara perilaku mereka yang disebut nakal adalah minuman keras, ataupun tawuran. Pada bulan Februari 2010, di salah satu SMA di Kupang, enam belas orang siswa yang sedang minum-minuman keras tertangkap oleh SatPol PP. Mereka minum minuman keras di dekat gedung sekolah dan masih mengenakan seragam sekolah (<http://kupang.tribunnews.com/read/artikel/42990> diakses tanggal 5 Maret 2011).

Yogyakarta sebagai kota budaya dan kota pendidikan juga tak lepas dari kenakalan siswanya. Misalnya tawuran yang melibatkan dua kelompok pelajar dari dua SMA swasta di kota pelajar ini. Tawuran yang cukup besar terjadi pada 3 Oktober 2009 di depan SMU 9 Jogja dan simpang empat Mirota Kampus Jalan C Simanjuntak. Saling lempar batu terjadi, sehingga motor mereka rusak oleh batu tersebut serta pukulan benda tumpul (<http://www.bernas.co.id/news/CyberMetro/KASUS~KRIMINAL/9731.htm> diakses tanggal 6 Maret 2011). Kasus kenakalan di Yogyakarta yang lain, misalnya yang dialami oleh seorang siswa SMA swasta yang mengaku ditodongkan pedang

kepadanya oleh rombongan siswa dari SMA swasta lainnya (Wawancara dengan Ty, seorang siswa SMA Swasta, 3 Maret 2011).

Penelitian ini mencoba mengungkap kasus kenakalan di Madrasah Aliyah, dimana para siswanya telah dibekali pendidikan agama yang lebih daripada siswa yang bersekolah di Sekolah Menengah Atas (SMA). Dan dianggap memiliki *superego* serta kontrol yang cukup besar dalam dirinya. Siswa yang belajar di Madrasah Aliyah mendapat pendidikan agama dengan jam pelajaran yang lebih besar daripada siswa yang belajar di SMA. Pendidikan agama yang diajarkan di Madrasah Aliyah adalah Aqidah, Akhlak, Fiqh, Al-Quran Hadits, dan Sejarah Kebudayaan Islam, sedangkan pendidikan agama yang diajarkan di SMA hanyalah dua jam selama satu minggu.

Berdasarkan *preliminary* berupa wawancara dengan guru bimbingan konseling MAN Yogyakarta II, diketahui bahwa di sekolah tersebut terdapat 26 siswa yang dianggap sebagai siswa nakal karena melakukan beberapa kenakalan remaja, serta tidak taat tata tertib dalam bentuk pelanggaran berat. Perilaku mereka yang kurang sesuai dengan norma sekolah, diantaranya adalah terlambat datang ke sekolah, baju atau sepatu tidak sesuai jadwal dan ketentuan sekolah, melakukan pembolosan secara sendiri maupun bersama-sama, merokok secara sembunyi-sembunyi, membolos jam pelajaran tertentu atau membolos pada waktu sholat Jumat, serta mencorat-coret tembok sekolah. Demikian pula halnya siswa yang dianggap memiliki kecenderungan kenakalan remaja karena tidak taat tata tertib dalam bentuk pelanggaran sedang, yang dilakukan oleh 89 siswa. Siswa-siswa yang memiliki point

pelanggaran sedang hingga berat ini memiliki prestasi akademik di bawah rata-rata (Wawancara dengan guru BK, 13 April 2011).

Kecenderungan kenakalan remaja menurut Rahmawati (2000) adalah tinggi rendahnya kemungkinan remaja berperilaku menyimpang dan bersifat melawan hukum, anti sosial, anti susila, dan menyalahi norma agama. Remaja yang dianggap sebagai siswa yang memiliki kecenderungan kenakalan adalah mereka yang susah menyesuaikan diri dengan peraturan sekolah serta norma di lingkungan mereka berada. Siswa-siswi inilah yang memiliki point pelanggaran tata tertib sedang berdasarkan buku pedoman Tata Krama dan Tata Tertib Kehidupan Sosial Bagi Siswa dan Skor Pelanggaran Tata Tertib Siswa MAN Yogyakarta II. Mereka yang dikategorikan berkecenderungan nakal adalah yang melakukan suatu perbuatan yang tidak sesuai dengan norma sekolah yang tercantum dalam buku tersebut, serta memiliki point pelanggaran 31-75 dan telah dilakukan pembinaan berupa teguran langsung oleh guru Tata Tertib dan guru BK, dan wali kelas. Bentuk pelanggaran yang dilakukan oleh para siswa adalah tidak memakai seragam sesuai dengan ketentuan sekolah, tidak memakai ikat pinggang, terlambat datang ke sekolah, sepatu tidak sesuai norma, terlambat masuk kelas setelah jam istirahat serta siswa putra memakai asesoris, serta membolos sekolah (Wawancara dengan guru BK, 13 April 2011).

Remaja yaitu sekumpulan anak yang baru mengalami perubahan-perubahan dikarenakan perubahan hormonal yang menyebabkan perubahan fisik mereka, yang berdampak pada perubahan-perubahan psikologis (Sarwono, 2007). Remaja adalah suatu masa perkembangan transisi antara masa anak dan dewasa yang mencakup

perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional (Sanrock, 2003). Remaja tersebut sedang mencari identitas dirinya dan tidak mau lagi diatur-atur serta disebut sebagai anak kecil. Anak-anak ini, terlebih yang berjenis kelamin laki-laki cenderung akan menentang serta berbuat sesuai dengan kehendak hatinya sendiri dan kurang mempedulikan lingkungannya (Supratiknya, 1995).

Remaja yang bersekolah di bangku SMA/ MA adalah mereka yang berumur sekitar 15-18 tahun. Usia remaja menurut Kartono (1990) dibagi menjadi tiga yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun). Remaja yang duduk di SMA/ MA dapat dikategorikan menjadi remaja tengah. Remaja pertengahan adalah mereka yang berkepribadian masih kekanak-kanakan tetapi sudah mulai timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniahnya sendiri. Remaja ini mulai dapat menentukan nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis (<http://belajarpsikologi.com/batasan-usia-remaja/>). Pada usia ini mereka yang dari perasaan yang penuh keraguan dari remaja awal, maka pada usia ini mulai timbul kemantapan pada diri sendiri. Rasa percaya diri remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya. Remaja tengah ini juga dapat menemukan jati dirinya.

Berdasarkan data *preliminary* yang peneliti dapatkan dari guru bimbingan dan konseling MAN Yogyakarta II, siswa yang memiliki nilai point pelanggaran tata tertib belum memiliki penilaian terhadap perilakunya, mereka juga masih kurang mantap terhadap dirinya, serta kurang dapat menentukan nilai tertentu yang harusnya telah dapat mereka terapkan dalam kehidupan. Misalnya dalam hal kecil yaitu

mematuhi tata tertib sekolah. Mereka sering melakukan pelanggaran norma tata tertib sehingga tugas perkembangannya belum terpenuhi (Wawancara dengan guru BK, 13 April 2011). Sebagaimana yang diungkapkan oleh Ekowarni (1993) bahwa remaja yang melakukan tindakan yang dikategorikan nakal adalah remaja yang gagal dalam melakukan tugas perkembangannya.

Remaja dalam pencarian identitas dirinya tidaklah selalu mudah. Terkadang mereka tidak dapat berlaku sesuai dengan norma di lingkungan mereka berada karena keinginan mereka yang selalu ingin mencoba hal yang baru, cenderung tidak mau diatur serta pengaruh dari teman-teman sebaya mereka yang cenderung besar dan tak bisa mereka tolak (Wawancara dengan Tn, siswa MAN Yogyakarta II, 7 Januari 2011 pukul 10.15 WIB). Hal tersebut menjadikan mereka kurang dapat menaati norma atau tata tertib yang ada di sekolahnya. Mereka itulah yang dikategorikan sebagai remaja yang memiliki kecenderungan nakal karena melanggar aturan sekolah dan memiliki nilai point pelanggaran tata tertib.

Rk (Siswa kelas X, 16 tahun) ketika ditanyakan apakah ia tidak ingin berhenti untuk tidak melanggar norma dan tata tertib, ia menjawab bahwa ia ingin berhenti tetapi pengaruh teman dan kakaknya sangat besar. Jika ia harus bergaul dengan teman-temannya yang dianggapnya lebih baik, ia mengaku tidak nyambung dan tidak nyaman (7 Januari 2011 pukul 10.45 WIB). Pada dasarnya remaja yang telah duduk di bangku Sekolah Menengah Atas, terlebih Madrasah Aliyah telah banyak menerima pelajaran tentang agama Islam, sehingga dalam berperilaku seharusnya ia diarahkan oleh kata hatinya. Demikian pula dalam berperilaku di keluarga, sekolah maupun di lingkungan masyarakat, mereka banyak dipengaruhi oleh *superego* yang

telah terbentuk dan seharusnya peranan lingkungan atau teman sebaya tidak lebih mempengaruhi, justru mereka seharusnya bisa meluruskan teman-temannya yang bertindak menyimpang dari norma yang ada, terutama norma di sekolah yang berwujud tata tertib. Menurut Desmita (2005) agama yang mendasari terbentuknya *superego* serta kode moral. Agama dapat menstabilkan perilaku dan mampu menjadikan seseorang membandingkan tingkah lakunya.

Berdasarkan data wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa anak-anak yang memiliki point pelanggaran biasanya mudah terpengaruh, dan biasanya mereka memiliki kontrol diri yang lebih rendah dibanding dengan siswa yang tidak memiliki point pelanggaran sama sekali. Mereka yang digolongkan sebagai remaja yang memiliki kecenderungan kenakalan biasanya juga tak mau berpisah dengan kelompoknya sehingga mereka cenderung untuk mengikuti semua kegiatan kelompok, baik positif ataupun negatif meskipun sebenarnya mereka telah mengetahui bagaimana beragama Islam secara baik, tetapi kurang dapat mengamalkannya dalam kehidupan karena agama hanya sebatas aspek kognitif.

Remaja tengah, yaitu berumur 15-18 tahun yang memenuhi tugas perkembangannya secara baik memang seharusnya telah dapat melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya serta memiliki kontrol yang kuat dalam dirinya yang dapat memberikan kode untuk mengarahkan perilakunya kepada perilaku yang dapat diterima oleh lingkungan. Chaplin (2006) mengemukakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri untuk menekan dan merintangi impuls atau tingkah laku impulsif. Kontrol diri akan berfungsi sebagai kemampuan menahan tingkah laku yang dapat merugikan orang

lain yang mana mereka yang memiliki kontrol diri yang baik juga akan dapat mengikuti peraturan yang berlaku. Sehingga siswa atau remaja yang memiliki kontrol diri akan dapat menjadi seseorang yang diinginkan oleh lingkungannya, dan tidak melakukan sesuatu yang merugikan orang lain serta dirinya sendiri, serta tidak memiliki kecenderungan kenakalan remaja.

Aspek kecenderungan kenakalan remaja Kartono (2009) adalah aspek lahiriah dan simbolik yang tersembunyi. Sedangkan aspek kontrol diri yang dikemukakan Averill (Ghufron dan Risnawita, 2010) adalah kontrol perilaku, kontrol kognisi dan kontrol keputusan. Aspek kontrol diri yang dilatihkan akan bergerak dari ranah kognisi, lalu keputusan kemudian perilaku individu, sehingga ketiga aspek tersebut akan dapat menurunkan aspek kecenderungan kenakalan remaja yang dimiliki oleh seorang individu. Individu yang diberikan pelatihan kontrol diri diharapkan dapat menurunkan tingkat kecenderungan kenakalan remaja yang diukur berdasarkan aspek-aspek yang telah dikemukakan.

Kontrol diri merupakan salah satu aspek yang penting yang seharusnya telah dimiliki oleh remaja. Remaja seharusnya telah dapat membedakan tingkah laku yang dapat diterima dan tidak dapat diterima, namun remaja yang melakukan kenakalan tidak mengenali hal ini, atau mungkin mereka sebenarnya telah mengetahui perbedaan keduanya namun gagal mengembangkan kontrol yang memadai dalam menggunakan perbedaan itu untuk membimbing tingkah laku (Santrock, 2003).

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang efektivitas pelatihan kontrol diri dalam menurunkan kecenderungan kenakalan remaja, yang dalam penelitian ini siswa yang dianggap memiliki kecenderungan kenakalan adalah

mereka yang memiliki nilai point pelanggaran yang sedang. Penelitian ini adalah sebagai upaya untuk antisipasi agar siswa yang memiliki kecenderungan kenakalan remaja tidak terus-terusan melanggar tata tertib dan dapat lebih mengembangkan kontrol dirinya sehingga kenakalan remaja dapat diantisipasi.

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah pelatihan kontrol diri efektif dalam menurunkan kecenderungan kenakalan remaja?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan kontrol diri dalam menurunkan kecenderungan kenakalan remaja.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, yaitu :

#### 1. Manfaat Teoretis

Dari penelitian ini dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas pelatihan kontrol diri (*self control training*) dalam menurunkan kecenderungan kenakalan remaja sehingga hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih bagi keilmuan Psikologi, khususnya Psikologi Perkembangan dan Psikologi Pendidikan.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peserta pelatihan, pelatihan kontrol diri dapat memberikan kekuatan pada mereka untuk merubah kecenderungan perilaku nakal menjadi perilaku yang lebih positif dan prestatif serta diterima oleh lingkungan mereka berada.
- b. Bagi orang tua, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangsih agar dapat mencegah dan menangani kecenderungan kenakalan remaja pada putra/putrinya dan meningkatkan kontrol diri remaja.
- c. Bagi sekolah, penelitian ini dapat menjadikan sekolah memiliki metode untuk menurunkan tingkat kecenderungan kenakalan remaja dengan cara pelatihan kontrol diri.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Penelitian yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Kontrol Diri Dalam Menurunkan Kecenderungan Kenakalan Remaja” sejauh pengetahuan peneliti belum pernah ada yang meneliti sebelumnya. Namun terdapat beberapa penelitian terkait dengan kedua variabel yaitu kontrol diri serta kecenderungan kenakalan remaja telah banyak dilakukan sebelumnya, namun belum ada suatu model pelatihan kontrol diri atau *treatment* untuk menurunkan tingkat kecenderungan kenakalan remaja.

Penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Pola Komunikasi Terbuka Orangtua- Remaja dengan Tingkat Kenakalan Remaja”, yang diteliti oleh Kurniawan pada tahun 2009. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara komunikasi orang tua-remaja dengan kenakalan remaja, yang mana semakin intensif pola komunikasi orang tua dengan remaja maka akan semakin rendah kenakalannya.

Penelitian tentang keterkaitan kontrol diri dengan perilaku seksual remaja, yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual pada Remaja”. Penelitian ini dilakukan oleh Lestari (2010) dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini dilakukan di salah satu SMA di kota Pemalang. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku seks remaja, semakin tinggi kontrol diri remaja semakin rendah perilaku seksual remaja di salah satu SMA di kota Pemalang dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri remaja maka semakin tinggi perilaku seksualnya.

Penelitian dengan mengaitkan variabel kecerdasan emosi dengan perilaku delinkuen, yang telah dilakukan oleh Tyas tahun 2008, dengan judul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Delinkuen pada Siswa kelas 2 SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kecerdasan emosi siswa dengan perilaku delinkuen yang dilakukannya, yang mana semakin tinggi kecerdasan emosi siswa maka akan semakin rendah perilaku delinkuen yang dilakukannya.

Penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif korelasi yang telah dilakukan oleh Khairiyah tahun 2009 adalah penelitian yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Delinkuen”. Hasil dari penelitian ini adalah variabel kontrol diri dapat berkontribusi positif terhadap penurunan variabel kecenderungan kenakalan remaja dengan sumbangannya efektif sebesar 27,4%. Dan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kedua variabel, yaitu

semakin tinggi kontrol diri remaja maka semakin rendah tingkat kenakalannya dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri remaja maka akan semakin tinggi tingkat kenakalan yang dilakukan.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, maka dapat diketahui bahwa efektivitas pelatihan kontrol diri dalam menurunkan kecenderungan kenakalan remaja berbeda dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah terletak pada metode penelitian. Penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan *treatment* (perlakuan) terhadap siswa yang memiliki kecenderungan kenakalan remaja yang tergabung dalam kelompok eksperimen. Subjek penelitian dalam penelitian ini pun berbeda dari penelitian-penelitian terdahulu, dan penelitian dengan melibatkan variabel pelatihan kontrol diri dan kenakalan remaja belum pernah dilakukan di MAN Yogyakarta II.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Persiapan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kancah**

Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 12 siswa, yaitu gabungan dari kelas X dan XI MAN Yogyakarta II sebagai kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan kontrol diri.

Madrasah Aliyah Negeri Yogyakarta II terletak di Jalan KH. Ahmad Dahlan nomor 130 Yogyakarta. Memiliki visi Taqwa dan Islami Unggul dalam Prestasi, sedangkan misinya adalah (1) Mengkondisikan kawasan MAN Yogyakarta II sebagai “*The Real Islamic School*”, (2) Membekali siswa agar menjadi manusia berilmu, terampil, berakhkul karimah, berguna bagi agama, bangsa dan negara, (3) Mewujudkan pelayanan prima, baik dalam pelaksanaan tugas-tugas kependidikan maupun pelayanan terhadap pihak-pihak yang menjalin hubungan dengan MAN Yogyakarta II. MAN Yogyakarta II memiliki 21 kelas, yang masing-masing tingkat kelas berkapasitas 7 kelas. Di samping itu, MAN Yogyakarta II memiliki ruang untuk praktikum berupa laboratorium Fisika, Kimia, Biologi, Bahasa dan Teknik Informatika (TI), dengan fasilitas fotokopi, *scanner*, LCD dan lain sebagainya. Jumlah siswa 641 orang, dengan jumlah guru dan karyawan 90 orang. Jam belajar normal dimulai dari pukul 07.00 WIB dan diakhiri pukul 14.00 WIB.

Bangunan MAN Yogyakarta II terdiri dari tiga lantai. Lantai tiga digunakan untuk ruangan pert 61 serta terdapat laboratorium bahasa. Di

lantai tiga ini biasanya sepi, dan berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, anak-anak yang memiliki kecenderungan kenakalan sering membolos dan bermain-main di lantai tiga ini, meskipun tidak berlangsung lama karena guru bimbingan konseling sering berkeliling melihat-lihat keadaan.

## 2. Proses Perizinan

Perizinan ditempuh dengan cara menghubungi MAN Yogyakarta II dengan langsung menghadap Kepala Madrasah pada tanggal 5 Mei 2011. Setelah itu, peneliti mengetahui jadwal kegiatan pembelajaran siswa dan mulai menyusun jadwal untuk *tryout* skala kecenderungan kenakalan remaja, *pre-test*, pelatihan kontrol diri dan *post-test*.

## 3. Uji Coba Skala Kecenderungan Kenakalan Remaja

### a) Uji Bahasa dan Analisis *Content*

Skala kecenderungan kenakalan remaja yang telah disusun dan sebelum diujicobakan, diuji bahasa dan dianalisis *contentnya* dengan cara peneliti berkonsultasi dengan dosen pembimbing sebagai *professional judgement* serta diuji bahasakan kepada tiga mahasiswa Psikologi yang telah mengambil mata kuliah Penyusunan Skala Psikologi.

### b) Pelaksanaan

Pelaksanaan uji coba (*tryout*) skala kecenderungan kenakalan remaja dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian. Uji coba dikenakan pada siswa yang memiliki point pelanggaran sedang hingga tinggi pada hari Jumat, 13 Mei 2011. Skala ini menggunakan model Likert yang terdapat empat kategori jawaban yaitu :

Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai. Reliabilitas skala dianalisis dengan teknik koefisien Alpha dari Cronbach dengan bantuan *SPSS 16 for windows*.

### 1) Uji Validitas

Berdasarkan hasil olah data dari data uji coba (*tryout*) skala, peneliti menemukan item-item yang gugur dan shahih. Dengan pedoman item yang shahih adalah item yang memiliki koefisien (r) diatas 0,3 maka diantara 55 item, terdapat 9 item gugur dan item shahih berjumlah 46.

Tabel 8.  
Sebaran Item Skala Kecenderungan Kenakalan Remaja (Sebelum Uji Coba)

Aspek	Indikator	Nomor Item		$\Sigma$
		Favorable	Unfavorable	
1. Lahiriah	a. Lahiriah Verbal	2,3,19,25,30,55	12, <b>26*</b> ,33,49,50	11
	b. Lahiriah Nonverbal	5, <b>10*</b> , <b>13*</b> ,29,42, <b>43*</b> ,45	8,17,27,39,44	12
	$\Sigma$	13	10	23
2. Simbolik yang Tersembunyi	a. Sikap Hidup	<b>1*</b> ,18,22,34,54	6,23, <b>36*</b> ,46, <b>51*</b>	10
	b. Emosi-emosi	7,14,31,35,47	<b>9*</b> , <b>11*</b> ,21,37,40,52	11
	c. Motivasi yang mengembangkan delinkuensi	15,16,24,28,38,48,53	4,20,32,41	11
	$\Sigma$	17	15	32
$\Sigma$ total		30	25	55

Keterangan : Tanda (\*) di atas adalah item yang gugur

Tabel 9.  
Sebaran Item Skala Kecenderungan Kenakalan Remaja Untuk *Pre-test*

Aspek	Indikator	Nomor Item		$\Sigma$
		Favorable	Unfavorable	
1. Lahiriah	a. Lahiriah	1,2,14,20,24,46	8,27,41,42	10

	Verbal			
	b. Lahiriah Nonverbal	4,23,35,37	7,12,21,32,36	9
	$\Sigma$	10	9	19
2. Simbolik yang Tersembu nyi	a. Sikap Hidup	13,17,28,45	5,18,38	7
	b. Emosi-emosi	6,9,25,29,39	16,30,33,43	9
	c. Motivasi yang mengembang kan delinkuensi	10,11,19,22,31,40, 44	3,15,26,34	11
	$\Sigma$	16	11	27
	$\Sigma$ total	26	20	46

Dari 55 item yang diujicobakan, terdapat 46 item yang shahih sehingga dapat digunakan lagi. Setelah uji coba ini, kemudian didapatkan butir tes yang dapat dipakai untuk pengambilan data *pre-test* dan *post-test*. Butir item tersebut shahih karena memiliki daya diskriminasi di atas 0,3.

Tabel 10.  
Sebaran Item Skala Kecenderungan Kenakalan Remaja Untuk *Post-test*

Aspek	Indikator	Nomor Item		$\Sigma$
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	

1. Lahiriah	a. Lahiriah Verbal	7,10,15,19,44,45	1,27,31,37	10
	b. Lahiriah Nonverbal	17,22,26,39	11,5,23,25,42	9
$\sum$		10	9	19
2. Simbolik yang Tersembunyi	a. Sikap Hidup	6,9,36,40	4,12,29	7
	b. Emosi-emosi	14,16,21,24,34	18,33,41,43	9
	c. Motivasi yang mengembangkan delinkuensi	3,8,20,28,30,35,46	2,13,28,32	11
$\sum$		16	11	27
$\sum$ total		26	20	46

## 2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dengan menggunakan teknik koefisien reliabilitas Alpha dan diperoleh hasil koefisien reliabilitas ( $r$ ) sebesar 0,926. Berdasarkan hasil tersebut, maka skala ini dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi karena semakin mendekati 1,00. Sehingga skala ini dapat dinyatakan andal untuk mengukur kecenderungan kenakalan remaja.

### c) *Manipulation check* Modul Pelatihan Kontrol Diri

*Manipulation check* adalah sebuah cara untuk memeriksa kelayakan materi yang akan disampaikan dalam pelatihan. *Manipulation check* modul pelatihan kontrol diri dilakukan pada tanggal 18-19 Mei 2011 kepada dosen Desain Pelatihan dan Trainer yang berpengalaman dalam hal pelatihan. Sebagai *professional judgement* adalah Bapak Benny Herlena, M.Si dan Saudari Citra Widyastuti, S.Psi.

*Manipulation check* berisi pertanyaan-pertanyaan dari aspek kontrol diri dan kecenderungan kenakalan remaja, yakni apakah perlakuan yang akan diberikan dalam pelatihan kontrol diri yang mengacu pada tiga aspek kontrol diri memiliki keterkaitan dalam menurunkan kecenderungan kenakalan remaja yang mengacu pada dua aspek kecenderungan kenakalan. Hasil *manipulation check* pertama didapat dari dosen, dan kedua didapat dari trainer yang akan mengisi pelatihan. Rincian hasilnya sebagai berikut :

Tabel 11.  
Hasil *Manipulation Check I*

No	Aspek	Pernyataan	Pilihan	Alasan
----	-------	------------	---------	--------

1	Kontrol Kognitif	Apakah materi dalam sesi <i>who am I</i> mampu mengungkap aspek kognisi peserta dengan cara mereka merasakan kembali pengalamannya dengan menggambarkan dan mengenali dirinya	Ya/Tidak	Peserta diberi info melalui materi tentang potensi-potensi yang dimiliki oleh manusia
		Apakah materi dalam sesi <i>tayangan yang tidak taat norma</i> mampu mengungkap aspek kognisi dengan cara menggali sense peserta pelatihan?	Ya/Tidak	Materi filmnya kalau kognitif, tetapi penggaliannya kok <i>sense</i> ? Afektif kan?
		Apakah materi dalam sesi <i>the norm</i> mampu mengungkap aspek kognisi peserta dengan memahamkan manfaat serta pentingnya norma dalam kehidupan?	Ya/Tidak	Peserta diberikan pemahaman info-info tentang norma dalam kehidupan
2	Kontrol Keputusan	Apakah materi dalam sesi <i>what's self control n the function</i> mampu mengungkap aspek kontrol keputusan peserta dengan cara memahamkan peserta arti dan fungsi kontrol diri?	Ya/Tidak	Proses kognitif dan <i>insight</i> tentang <i>self control</i>
		Apakah materi dalam sesi <i>case study n water shake</i> mampu mengungkap aspek kontrol keputusan dengan cara peserta mampu memilih suatu tindakan tertentu melalui studi kasus yang diberikan?	Ya/Tidak	Peserta sudah dalam info ranah kognitif

3	Kontrol Perilaku	Apakah materi dalam sesi <i>jika..maka..</i> mampu mengungkap aspek kontrol perilaku dengan cara senantiasa memikirkan segala sesuatu sebelum mereka bertindak?	-Ya/Tidak	Sesi <i>role play</i> terlalu singkat untuk model individual dan agar kasusnya fenomena individual
		Apakah materi dalam sesi <i>role play</i> mampu mengungkap aspek kontrol perilaku dengan cara peserta melihat bagaimana sudut pandang orang lain di lingkungan mereka terhadap perilakunya?	-Ya/Tidak	Kurang materi/ sesi tentang elaborasi kognitif peserta tentang “seandainya” mereka (sudut pandang berdasar peran)
		Apakah materi dalam sesi <i>building dream</i> mampu mengungkap aspek kontrol perilaku dengan cara mengikat pelatihan kontrol diri yang telah diberikan dengan mereka menggambarkan dirinya ke depan?	-Ya/Tidak	Perlu ditambahkan materi/ prosedur tentang cara upaya-upaya mencapai mimpi tersebut
		Bagaimana pendapat Anda mengenai materi pelatihan kontrol diri yang akan disampaikan?		
70% sudah cukup oke, perlu ditambahkan 30% yang masih kurang tersebut!				

Tabel 12.  
*Manipulation Check 2*

No	Aspek	Pernyataan	Pilihan	Alasan
1	Kontrol Kognitif	Apakah materi dalam sesi <i>who am I</i> mampu mengungkap aspek	-Ya/Tidak	Dengan menggambar, untuk anak SMA kurang dapat menggali siapa

		kognisi peserta dengan cara mereka merasakan kembali pengalamannya dengan menggambarkan dan mengenali dirinya?		dirinya, mengungkap positif dan negatif. Mungkin bisa ditambah dengan <i>games</i> dan metode lainnya. Ditambahkan <i>games</i> yang relevan untuk mencairkan suasana
		Apakah materi dalam sesi <i>tayangan yang tidak taat norma</i> mampu mengungkap aspek kognisi dengan cara menggali sense peserta pelatihan?	Ya/Tidak	Kurang <i>line/</i> sejalan dengan <i>goal</i> yang ingin dicapai, bisa cari tayangan yang lebih relevan
		Apakah materi dalam sesi <i>the norm</i> mampu mengungkap aspek kognisi peserta dengan memahamkan manfaat serta pentingnya norma dalam kehidupan?	Ya/Tidak	Sudah sesuai, namun saat pelaksanaan diharapkan pada sesi ini lebih <i>energetic</i> (agak semangat) dan tidak membosankan
2	Kontrol Keputusan	Apakah materi dalam sesi <i>what's self control n the function</i> mampu mengungkap aspek kontrol keputusan peserta dengan cara memahamkan peserta arti dan fungsi kontrol diri?	Ya/Tidak	Diberi permainan supaya interaktif dan lebih seru
		Apakah materi dalam sesi <i>case study n water shake</i> mampu mengungkap aspek kontrol keputusan dengan cara peserta mampu memilih suatu tindakan tertentu melalui studi kasus yang diberikan?	Ya/Tidak	Sudah mengungkapkan keputusan (secara kognisi)
3	Kontrol Perilaku	Apakah materi dalam sesi <i>jika..maka..</i> mampu mengungkap aspek kontrol perilaku dengan cara senantiasa	Ya/Tidak	Sudah relevan, ditambahkan alasan dari masing-masing kelompok untuk memperkaya mereka

	memikirkan segala sesuatu sebelum mereka bertindak?		
	Apakah materi dalam sesi <i>role play</i> mampu mengungkap aspek kontrol perilaku dengan cara peserta melihat bagaimana sudut pandang orang lain di lingkungan mereka terhadap perilakunya?	Ya/Tidak	Pada sesi <i>debriefnya</i> nanti harus digali sudut pandang pada peran tersebut. Bagaimana sudut pandang orang lain melihat perilaku negatif. Ditambahkan kesadaran untuk tidak mengulangi perilaku negatif tersebut
	Apakah materi dalam sesi <i>building dream</i> mampu mengungkap aspek kontrol perilaku dengan cara mengikat pelatihan kontrol diri yang telah diberikan dengan mereka menggambarkan dirinya ke depan?	Ya/Tidak	<i>Building dream finally</i> sudah memiliki keinginan untuk berubah positif. Secara kognitif (pemikiran positif), afektif (perasaan negatif menjadi positif), dan psikomotorik dengan melakukan. Ditambahkan : bagaimana peserta untuk berkomitmen agar menjadi pribadi yang lebih baik (tidak melanggar norma atau aturan), mengembangkan diri ke arah positif, <i>finally raih impian.</i>
Bagaimana pendapat Anda mengenai materi pelatihan kontrol diri yang akan disampaikan?	Tujuan, harus lebih diperuncing lagi. Inti pelatihan harus bisa tersampaikan dengan baik. <i>Games</i> yang relevan dapat sangat membantu mengenai pada sasaran kontrol diri (kognitif, afektif, psikomotorik)		

Berdasarkan hasil *manipulation check*, maka dilakukan beberapa penambahan maupun perubahan terhadap materi pelatihan kontrol diri. Perubahan tersebut diantaranya adalah :

- a) Menambahkan *games* pada sesi *who am I*

- b) Mengganti materi film/ tayangan pada sesi *tayangan yang tidak taat norma* yang mampu mengungkap aspek kognisi peserta
- c) Menambahkan waktu pada sesi *jika..maka..* dan menambahkannya dengan fenomena individual yang pernah dialami peserta
- d) Menambahkan materi tentang elaborasi kognitif peserta berdasar sudut pandang peran pada sesi *role play*
- e) Menambahkan prosedur tentang upaya untuk mencapai mimpi pada sesi *building dream* dengan menambahkan sesi *the commitment*.

## B. Pelaksanaan Eksperimen

Sebelum dilaksanakannya pelatihan, terlebih dahulu peneliti membuat rancangan jadwal kegiatan yang akan dilakukan selama penelitian yang telah tercantum di Bab III. Peneliti membagikan skala *pre-test* kepada calon peserta dua hari sebelum pelatihan berlangsung yaitu pada tanggal 20 Mei 2011. *Pre-test* diberikan kepada 30 siswa yang memiliki point pelanggaran sedang di MAN Yogyakarta II, dan selanjutnya terpilih 12 orang dengan skor mendekati sedang hingga tinggi berdasarkan skala kecenderungan kenakalan remaja. Selanjutnya terjadi perubahan waktu dan jadwal dalam penyampaian materi. Perubahan waktu dikarenakan peserta datang kurang tepat sehingga jadwal pelatihan yang awalnya dimulai pukul 12.30 WIB, diundur menjadi pukul 13.00 WIB.

Pergantian jadwal juga terjadi karena peneliti mengacu pada hasil *manipulation check* pada penjelasan sebelumnya dan sesuai dengan saran dari dua *professional judgement*. Rincian perubahan jadwal adalah sebagai berikut :

Tabel 13.  
Jadwal Pelatihan Kontrol Diri Hari I

No	Waktu	Materi Pelatihan	Tujuan
Durasi 2,33 jam = 140 menit			
1	13.00-13.40 (40 menit)	Perkenalan Kontrak Pelatihan <i>Ice breaking : It's me</i>	Peserta memperoleh gambaran mengenai pelatihan yang akan dilaksanakan serta memiliki kontrak yang akan dilaksanakan selama pelatihan berlangsung. Peserta juga berkenalan dengan sesama peserta maupun dengan trainer. Suasana menjadi cair dan akrab sebelum dimulainya pelatihan
2	13.40-14.10 (30 menit)	<i>Who am I</i>	Peserta mengenal dirinya dengan diwujudkannya seperti suatu benda yang digambarkannya
3	14.10-14.30 (20 menit)	Tayangan orang yang tak taat norma	Untuk mengetahui bagaimana peserta merespon tayangan yang ditampilkan
4	14.30-14.50 (20 menit)	Beda manusia dan binatang	Peserta mulai berpikir bahwa manusia berbeda dengan binatang, dan perbedaan tersebut menjadikannya harus mengikuti aturan manusia
5	14.50-15.20 (30 menit)	<i>The Norm</i>	Menekankan peserta tentang arti dan pentingnya norma dalam kehidupan

Tabel 14.  
Jadwal Pelatihan Kontrol Diri Hari II

No	Waktu	Materi Pelatihan	Tujuan
Durasi 2,67 jam = 160 menit			
1	13.00-13.15 (15 menit)	<i>Game Langkah Satwa</i>	Memberikan kesegaran bagi peserta sebelum memulai topik utama pelatihan dan ajang interaksi sesama peserta
2	13.15-13.45 (30 menit)	<i>Review materi hari I</i>	Meningkatkan pemahaman peserta tentang materi-materi yang telah

			disampaikan di hari sebelumnya
3	13.45-14.30 (45 menit)	<i>What is self control? and The Function?</i>	Memberikan pemahaman kepada peserta pelatihan tentang arti kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari, serta mencapai pemahaman tentang pentingnya serta fungsi kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari
4	14.30-15.00 (30 menit)	EFT, <i>games “Smile”</i> , keajaiban berpikir positif	Memberikan pengetahuan awal agar peserta dapat melewati stimulus yang tidak menyenangkan dan mengontrol dirinya dengan cara ikut tersenyum bersama orang yang mencemuhnya
5	15.00-15.40 (40 menit)	<i>Case Study n Water shake</i>	Bagaimana respon peserta ketika berada dalam kelompok dalam mengontrol emosinya terhadap kasus yang dihadapinya, serta paham bagaimana cara mengontrol diri

Tabel 15.  
Jadwal Pelatihan Kontrol Diri Hari III

No	Waktu	Materi Pelatihan	Tujuan
Durasi : 3,08 jam = 185 menit			
1	13.00-13.15 (15 menit)	<i>Game Bintang Sinetron</i>	Memberikan kesegaran bagi peserta sebelum memulai topik utama pelatihan
2	13.15-13.40 (25 menit)	<i>Review materi hari I dan II</i>	Meningkatkan pemahaman peserta tentang materi-materi yang telah disampaikan di hari-hari sebelumnya
3	13.40-14.20 (40 menit)	<i>Game dengan cara jika..maka..</i>	Senantiasa memikirkan sesuatu hal yang akan terjadi ketika kita bertindak, hal ini berfungsi untuk

			mengontrol kognisi
4	14.20-15.10 (50 menit)	Sudut pandang berdasar peran dan <i>role play</i>	Peserta mengetahui dan mampu melihat bagaimana sudut pandang orang lain dalam menilai perilakunya sehingga dapat mengurangi konflik antara dirinya dengan guru, temannya ataupun orang tuanya, dan masyarakat serta meningkatkan kemampuan <i>self control</i>
5	15.10-15.30 (20 menit)	<i>The commitment</i>	Peserta berkomitmen untuk menjadi lebih baik dengan cara menuliskan langkah-langkahnya pada kertas yang telah disediakan dan ditempelkan di kamarnya
6	15.30-15.50 (20 menit)	<i>Building dream</i>	Membangun mimpi ke depan, apa yang ingin dicapai serta harapannya setelah mengikuti pelatihan
7	15.50-16.05 (15 menit)	Pembagian sertifikat, Mengisi skala <i>post test</i> dan Evaluasi pelatihan	

### C. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 12 siswa, yang tergabung dalam kelompok eksperimen. Kedua belas siswa ini berjenis kelamin laki-laki dan berasal dari berbagai kelas X dan XI. Subjek berumur di antara 15-17 tahun, dengan rincian dua subjek berumur 15 tahun, empat subjek berumur 16 tahun, dan enam subjek berumur 17 tahun.

Deskripsi data penelitian digunakan untuk melakukan kategorisasi pada kelompok yaitu dengan menetapkan kriteria kategori yang didasari oleh suatu asumsi bahwa skor subjek dalam populasi terdistribusi secara normal sehingga dapat dibuat skor teoritis yang terdistribusi menurut model normal (Azwar, 2008).

Tabel 16.  
Deskripsi Statistik Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Keadaan	Statistik	Empirik	Hipotetik
<i>Pre-test</i>	Jumlah Skor Maksimal	148	184
	Jumlah Skor Minimal	80	46
	Rata-rata	114	115
	Simpangan Baku	2,53	34,5
<i>Post-test</i>	Jumlah Skor Maksimal	125	184
	Jumlah Skor Minimal	52	46
	Rata-rata	88,5	115
	Simpangan Baku	2,16	34,5

Hasil data hipotetik pada keadaan *pre-test* diperoleh skor terendah 46 dan skor tertinggi 146 dengan rerata hipotetik sebesar 115 dan standar deviasinya 34,5. Data empirik dari skor *pre-test* diperoleh skor terendah 80 dan skor tertinggi 148 dengan rerata empirik sebesar 114 dengan simpangan 2,53, dan pada saat *post-test* diperoleh skor terendah 52 dan tertinggi 125 dengan standar deviasi 2,16.

Pengkategorian dalam penelitian ini didasarkan pada mean hipotetik. Adapun kriteria masing-masing yaitu rendah ( $< (M-1SD)$ ), sedang ( $(M-1SD) - (M+1SD)$ ), dan tinggi ( $>(M+1SD)$ ). Berdasarkan hasil perhitungan, maka pengkategorian sesuai dengan mean hipotetik dapat dilihat pada tabel :

Tabel 17.  
Kategorisasi *Pre-test*

No	Skor	Frekuensi		Kategorisasi
		F	F%	
1	< 80,5	2	16,66%	Rendah
2	80,5-149,5	10	83,34%	Sedang
3	>149,5	0	0%	Tinggi
Jumlah		12	100%	

Berdasarkan data dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa dua subjek memiliki kategorisasi tingkat kecenderungan kenakalan yang rendah, dan mayoritas memiliki tingkat kecenderungan kenakalan yang sedang. Selanjutnya disajikan kategorisasi skor *post-test*.

Tabel 18.  
Kategorisasi *Post-test*

No	Skor	Frekuensi		Kategorisasi
		F	F%	
1	< 80,5	4	33,34%	Rendah
2	80,5-149,5	8	66,66%	Sedang
3	>149,5	0	0%	Tinggi
Jumlah		12	100%	

Berdasarkan data dari tabel di atas, terlihat bahwa beberapa subjek, yaitu dua subjek memiliki skor kecenderungan kenakalan remaja yang menurun. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor dari *pre-test*. Untuk kategorisasi sedang terjadi perubahan prosentase, dari awalnya 83,34% menjadi 66,66%.

#### D. Hasil dan Analisis Data

Data yang diperoleh berupa skor tingkat kecenderungan kenakalan remaja didapatkan dari pengukuran *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 19.  
Deskripsi Data

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
<i>Pre-test</i>	12	114	2,53	80	148
<i>Post-test</i>	12	88,5	2,16	52	125

Untuk mengetahui sejauh mana signifikansi perbedaan antara skor *pre-test* dengan *post-test* maka data dianalisis dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

*Rank Test.* Kaidah yang digunakan adalah apabila nilai  $p<0,05$  maka dikatakan ada perbedaan yang signifikan dan sebaliknya, apabila nilai  $p>0,05$  maka tidak ada perbedaan yang signifikan. Hasil analisis pada kelompok eksperimen mempertegas bahwa adanya perbedaan yang signifikan ( $p=0,012$ ) antara kondisi *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 20.  
Hasil Analisis *Wilcoxon Signed-Rank Test Pre-test* dan *Post-test*

<i>Pre test &amp; Post test</i>	Z	P	Keterangan
	-2,512	0,012	Signifikan

Berdasarkan data yang diperoleh di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa pelatihan kontrol diri efektif dalam menurunkan kecenderungan kenakalan remaja terbukti.

## **E. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis telah diketahui bahwa dalam penelitian ini perlakuan yang berupa pelatihan kontrol diri mampu menurunkan kecenderungan kenakalan remaja, sehingga subjek yang mengikuti pelatihan memiliki kecenderungan kenakalan yang lebih kecil dibanding dengan mereka yang tidak mengikuti pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti terbukti.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan kontrol diri efektif dalam menurunkan kecenderungan kenakalan remaja di MAN Yogyakarta II. Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh

Khoiriyah (2009) bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kenakalan remaja. Dalam penelitian ini, kontrol diri sebagai pelatihan diberikan kepada subjek yang tergabung dalam kelompok eksperimen yang disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri dan dikaitkan dengan aspek-aspek kecenderungan kenakalan remaja. Demikian juga dengan hasil penelitian yang dipublikasikan di jurnal yang berjudul “*Using A Self Control Training Procedure To Increase Appropriate Behavior*” (1998) mengemukakan bahwa pelatihan kontrol diri dapat meningkatkan perilaku yang diinginkan dan mereduksi stimulus negatif lingkungan.

Aspek kontrol diri yang dilatihkan secara signifikan dapat mempengaruhi aspek kecenderungan kenakalan remaja. Cara subjek dalam mengontrol kognisi, keputusan dan perilaku mampu menurunkan aspek lahiriah dan simbolik yang tersembunyi yang dimiliki subjek. Aspek kontrol perilaku yang terdiri dari kemampuan mengontrol perilaku dan kemampuan mengontrol stimulus, kontrol kognisi yang terdiri dari kemampuan memperoleh informasi dan kemampuan melakukan penilaian, serta aspek kontrol keputusan mampu menurunkan kedua aspek kecenderungan kenakalan yaitu aspek lahiriah yang terdiri dari deviasi lahiriah verbal dan deviasi lahiriah nonverbal, serta aspek simbolik yang tersembunyi yang terdiri dari sikap hidup, emosi-emosi, dan motivasi mengembangkan tingkah laku delinkuen remaja.

Aspek kontrol diri yang dilatihkan bergerak dari level kognisi, afeksi lalu psikomotorik, atau dari aspek kontrol kognisi, kontrol keputusan, lalu kontrol perilaku. Masing-masing aspek kontrol diri tersebut berperan penting dalam

penurunan aspek lahiriah dan aspek simbolik yang tersembunyi. Aspek kontrol kognisi dilatihkan pada hari pertama pelatihan, yang meliputi sesi *who am I*, tayangan orang yang tidak taat norma, beda manusia dan binatang, serta *the norm*. Pada hari pertama pelatihan ini peserta diajak untuk memahami dirinya, memahami kelebihan dan kelemahannya, mengenal sesuatu yang tidak taat norma untuk kemudian diajak memahami perbedaan manusia dan binatang lalu dikerucutkan pada sesi *the norm*, yaitu bahwa kehidupan manusia haruslah mengikuti norma yang dibuat oleh manusia untuk kehidupan sosial. Pada hari pertama ini, peserta mengikuti pelatihan dengan bersemangat meskipun awalnya mereka masih *blocking*.

Pada hari kedua, yang merupakan pelatihan pada aspek kontrol keputusan meliputi sesi *review* materi hari pertama, *what is self control and the function*, EFT, *games smile*, keajaiban berpikir positif serta *case study and water shake*. Peserta diajak untuk lebih memahami materi pelatihan di hari pertama dengan cara mereview materi, lalu diajak untuk memahami materi tentang kontrol diri, pengertian serta fungsi ataupun kegunaan kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dikaitkan dengan EFT, *games smile* dan keajaiban berpikir positif, yang mana peserta diajak untuk tertawa bersama-sama dengan orang yang mengejek ataupun menjelaskan jelekannya serta tidak reaktif terhadap stresor-stresor dari lingkungan eksternal. Serta dilanjutkan dengan studi kasus. Studi kasus yang diberikan adalah kasus-kasus yang biasanya mereka temui dalam kehidupan di sekolah, serta diberikan *water shake* agar mereka mengetahui bagaimana menjadi orang yang tenang atau reaktif dan mampu memilih yang lebih tepat dan adaptif untuk dirinya maupun lingkungan.

Hari ketiga pelatihan adalah melatih kontrol perilaku peserta, yaitu *review* materi hari pertama dan kedua, *game jika..maka..*, *role play* yang didahului sudut pandang berdasar peran, *the commitment*, dan *building dream*. Peserta memahami dan dapat mengontrol perilakunya dengan cara lebih memahami materi yang disampaikan pada hari pertama dan kedua, lalu dengan senantiasa memikirkan hasil dari sesuatu hal yaitu pada sesi jika..maka.., peserta diajak untuk memainkan peran sebagai dirinya sendiri, sebagai guru, orang tua, ataupun orang yang ditabrak karena dirinya tergesa-gesa berangkat ke sekolah, sehingga dari sesi ini peserta memahami bahwa orang-orang di sekelilingnya tidak mendukung perilakunya yang kurang sesuai dengan norma. Peserta juga diajak untuk membuat komitmen untuk dirinya sendiri dan akan dilakukannya untuk dapat meraih mimpi-mimpinya, Karena mimpi pun tak akan menjadi kenyataan tanpa memiliki kontrol diri yang kuat.

Kontrol diri merupakan salah satu aspek yang penting dalam berbagai hal, terlebih dalam rangka mengurangi kecenderungan kenakalan remaja. Dengan kontrol diri yang cukup, remaja tengah yang berumur 15-18 tahun telah dapat membedakan hal baik dan hal buruk serta dapat mengikuti peraturan dan mengembangkan dirinya ke arah yang lebih positif. Kontrol diri yang dilatihkan menjadikan peserta mampu menahan tingkah laku yang bersifat merugikan orang lain, mampu bekerja sama dengan orang lain serta mampu mengikuti peraturan yang berlaku.

Pelatihan kontrol diri yang disampaikan mengacu pada aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (Ghufron dan Risnawita, 2010) yang meliputi kontrol kognitif, kontrol keputusan dan kontrol perilaku pada remaja. Remaja yang masih berada dalam taraf pencarian identitas diri terkadang bingung dan kurang jelas

dengan dirinya sendiri, sehingga mereka cenderung untuk berkelompok dengan membuat geng dan mengikuti kegiatan-kegiatannya, tanpa peduli kegiatan tersebut negatif atau positif. Dengan kontrol diri yang dilatihkan, peserta mampu melakukan penilaian terhadap perilakunya dengan cara mengontrol dirinya dari pengaruh negatif eksternal.

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Dryfoos (Sanrock, 2003) bahwa faktor-faktor yang menyebabkan dorongan melakukan kenakalan remaja adalah kegagalan untuk mengembangkan kontrol diri yang cukup. Faktor lain yang menyebabkan kenakalan remaja adalah lingkungan keluarga yang tidak kondusif yaitu pemantauan dan dukungan yang rendah serta disiplin yang tidak efektif dari orang tua. Sehingga dengan pengembangan kontrol diri yang didapat dari pelatihan, peserta akan memiliki dorongan kenakalan remaja yang lebih kecil.

Faktor lain yang mendorong terciptanya penurunan tingkat kecenderungan kenakalan pada remaja tersebut adalah penyusunan materi yang sesuai dengan aspek kontrol diri dan dikaitkan dengan aspek kecenderungan kenakalan remaja, cara trainer dalam menyampaikan materi pelatihan, dengan penyampaian yang tidak monoton dan juga adanya *ice breaking* menjadikan peserta bersemangat mengikuti pelatihan meskipun mereka telah lelah karena pelajaran sekolah di pagi hari. Selain itu, faktor subjek yang mudah diajak bekerjasama pun turut mendukung terbukti hipotesis penelitian yang diajukan. Sekolah pun juga berperan dalam mengkondisikan lingkungan dan mendukung pelatihan kontrol diri yang dilaksanakan.

Permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini dalam konteks penelitian secara keseluruhan mampu dipertanggungjawabkan oleh hasil penelitian yang telah dicapai, karena hipotesis yang diajukan terbukti sehingga pembahasan yang dikemukakan tidak terlalu melebar karena permasalahan yang telah dibahas di awal dan teori yang dikemukakan semua telah representatif mampu menjelaskan dinamika kausalitas antara kecenderungan kenakalan remaja dan pelatihan kontrol diri yang diberikan, serta minimnya kendala dalam proses pengambilan data mampu mendukung kelancaran terbuktnya hipotesis yang diajukan.

## **BAB. V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Pelatihan mengenai efektivitas pelatihan kontrol diri dalam menurunkan kecenderungan kenakalan remaja, dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini terdapat perbedaan antara skor *pre test* dan *post test* pada subjek yang tergabung dalam kelompok eksperimen. Pelatihan kontrol diri (*self control training*) efektif dalam menurunkan kecenderungan kenakalan pada remaja, sehingga hipotesis yang diajukan terbukti.

#### **B. Saran**

Setelah melihat dan mengkaji hasil penelitian ini, peneliti mengajurkan beberapa saran sebagai berikut :

1) Bagi Orang Tua

Orang tua dapat mencegah dan menangani kecenderungan kenakalan remaja pada putra/ putrinya dan meningkatkan kemampuan kontrol diri remaja.

2) Bagi Sekolah

- a) Sekolah dapat menggunakan materi pelatihan kontrol diri dalam rangka menurunkan kecenderungan kenakalan siswanya
- b) Sekolah dapat melakukan *follow up* dan melakukan pengukuran kepada siswa yang telah mengikuti pelatihan kontrol diri setelah tiga atau enam bulan

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

- a) Dapat melakukan penelitian dengan kriteria subjek yang lebih luas karena terbatasnya kriteria subjek dalam penelitian ini. Penelitian dengan menggunakan teknik pelatihan kontrol diri masih jarang ditemukan di Indonesia.
- b) Perlu penelitian dengan teknik yang sama dengan menggunakan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Alawi, M. (2010). 16 Siswa SMA N 1 Mollo Minum Miras. (Artikel Online). *Diunduh pada: http://kupang.tribunnews.com/read/artikel/42990 tanggal 5 Maret 2011.*
- Ancok, D; Suroso, F.N. (2000). *Psikologi Islam, Solusi Islam atas Problema-problema Psikologi*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (1990). *Management Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basri, H. (1994). *Remaja Berkualitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Belajarpsikologi.com. (2010). Batasan Usia Remaja. (Artikel Online). *Diunduh pada: http://belajarpsikologi.com/batasan-usia-remaja/ tanggal 18 Februari 2011.*
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dixon, M dan Hayes, L. (1998). Using A Self Control Training Procedure to Increase. *Journal Of Applied Behavior Analysis* no.2, hal 203-210.
- Durand, V. M.; Barlow, D.H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dyah, R. (2009). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Internet pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surakarta.
- Ekowarni, E. (1993). Kenakalan Remaja: Suatu Tinjauan Psikologi Perkembangan. *Buletin Psikologi* no.2, hal 24-27.
- Febrianti, B. (2009). Hubungan Antara Pergaulan Teman Sebaya dengan Kecenderungan Kenakalan Remaja pada Siswa SMK Muhammadiyah III Yogyakarta. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.

- Feist, J; Feist G.J. (2008). *Theories of Personality*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gunarsa, S.D. (2009). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Ghufron, M.N dan Risnawita, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Hari. (2009). Sehari Terjadi Dua Tawuran Pelajar. (Artikel Online). *Diunduh pada:* <http://www.bernas.co.id/news/CyberMetro/KASUS~KRIMINAL/9731.htm> tanggal 6 Maret 2011.
- Hartati, S. (2011). Pendekatan Kognitif Untuk Menurunkan Kecenderungan Perilaku Delinkuen Pada Remaja. *Tesis (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Hervita, W. (2005). Pengaruh Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Hurlock, E.B. (1990). *Perkembangan Anak Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (1990). *Perkembangan Anak Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (2000). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ilmawan, I. (2005). Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecenderungan Kenakalan Remaja. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Indonesiaproud.com. (2010). Tiga Dewi Muri: Pemusik Remaja dari Indonesia dengan Prestasi Gemilang. (Artikel Online). *Diunduh pada:* <http://indonesiaproud.wordpress.com/2010/10/19/jesslyn-julia-gunawan-juara-tureck-international-bach-competition-for-young-pianists-di-new-york-as/> tanggal 2 Maret 2011.
- Inherent-dikti.net. 2011. Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional. *Diunduh di:* <http://www.inherent-dikti.net/files/sisdiknas.pdf> tanggal 6 Maret 2011.
- Jalaluddin. (2007). *Psikologi Agama*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Kartono, K dan Gulo, D. (2003). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kartono, K. (2009). *Patologi Sosial I*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

- Kartono, K. (2010). *Patologi Sosial II: Kenakalan Remaja*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Khoiriyah, N. (2009). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Delinkuen. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Koransuroboyo.com. (2010). SMAN I Pamekasan Raih Tiga Juara Dunia. (Artikel Online). Diunduh pada: <http://www.koransuroboyo.com/2010/12/sman-i-pamekasan-raih-tiga-juara-dunia.html> tanggal 2 Maret 2011.
- Kurniawan, K. (2009). Hubungan Antara Pola Komunikasi Terbuka Orangtua-Remaja dengan Tingkat Kenakalan Remaja. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Latipun. (2008). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lestari, A. (1997). Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menangani Sikap Pesimis dan Gangguan Depresi. *Jurnal Psikologi* no.2, hal 1-9.
- Lestari, D.N. (2010). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual pada Remaja. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Meichati, S. (1993). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Monks F.J; Knoers, A.M.P; dan Haditono, Siti Rahayu. (2002). *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagianya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mulyana, R. (2004). *Mengartikulasikan Pendidikan Nilai*. Bandung: Alfabeta.
- Myers, A and Hansen, C. (2002). *Experimental Psychology 5<sup>th</sup> edition*. USA: Wadsworth Group.
- Panuju, P dan Umami, I. (2005). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Purnomo, E.H. (2010). Penanggulangan Kenakalan Siswa Oleh Guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 1 Bayat. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

- Rahmawati, M. (2008). Hubungan Antara Hukuman yang Diberikan Oleh Orangtua dengan Kontrol Diri pada Siswa-siswi Kelas XII Madrasah Aliyah Negeri Dua Yogyakarta. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Rahmawati, Z. (2000). Peran Keteraturan Menjalankan Sholat dalam Mencegah Delinquency Remaja. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Rukmini, D.U. (2008). Pengaruh Berpikir Kritis dan Religiusitas terhadap Kontrol Diri Remaja Awal dari Kenakalan Remaja. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2005). *Adolescence Tenth Edition*. New York: Mc Graw Hill.
- Sarwono, S.W. (2007). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Seniati, L; Yulianto, A; dan Setiadi, B. N. (2008). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukemi, N.B dan Warsito, A.Y. (1992). *Bimbingan dan Konseling Anak Remaja*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Yogyakarta.
- Supranto, J. (2001). *Statistik : Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Erlangga.
- Supratiknya. (1995). *Mengenal Perilaku Abnormal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suryaningsih. (2010). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kenakalan Remaja Pelaku Tato. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surakarta.
- Tim Penyusun Kamus. (1997). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Tulus, A.M. (1995). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Gramedia.
- Wahyudi, A.F. (2008). Hubungan Antara Pendidikan Agama Islam dalam Keluarga dengan Kenakalan Remaja Pada Siswa SMA Al Islam 3 Surakarta Tahun Pelajaran 2007/ 2008. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Surakarta: Jurusan Tarbiyah Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Walgito. (1982). *Kenakalan Remaja*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Willis, S. (2005). *Remaja dan Masalahnya: Mengupas Berbagai Bentuk Kenakalan Remaja*. Bandung: Alfabeta.
- Yanto, M. (2010). Hubungan Antara Disiplin Tata Tertib Pesantren dengan Kontrol Diri Siswa Aliyah Pondok Pesantren Ibnu Qoyyim Berbah Sleman Yogyakarta. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Yuliana. (2008). Hubungan Harga Diri dengan Kecenderungan Kenakalan Remaja pada Siswa Sekolah Menengah Atas UII Yogyakarta. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Yuwono, dkk. (2005). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

L  
A  
M  
P  
I  
R  
A  
N

## **MODUL PELATIHAN KONTROL DIRI**

### **Pertemuan I**

Durasi : 2,33 jam = 140 menit

#### **A. PEMBUKAAN**

Waktu : 40 menit

Materi ini merupakan materi pembuka pelatihan yang bertujuan untuk memberikan pengarahan awal kepada peserta sebelum pelatihan dimulai. Sesi ini terdiri dari perkenalan, kontrak pelatihan, serta *ice breaking It's me*. Pertemuan ini diawali dengan perkenalan sesama peserta maupun antara peserta dengan fasilitator, dilanjutkan dengan membuat kesepakatan bersama untuk mengikuti pelatihan secara sungguh-sungguh dan dengan menandatangani kontrak pelatihan, serta *ice breaking* yang berisi tentang perkenalan tentang diri peserta. Pengarahan awal yang diberikan pada peserta yaitu tentang maksud dan tujuan diadakannya pelatihan, serta materi yang akan disampaikan selama pelatihan. Suasana menjadi cair dan akrab sebelum pelatihan dimulai.

Tujuan :

1. Saling mengenal antara sesama peserta dan antara peserta dengan fasilitator
2. Peserta memperoleh gambaran mengenai pelatihan yang akan dilaksanakan
3. Peserta memiliki semangat untuk mengikuti pelatihan dan nantinya berkeinginan untuk dapat menjadi lebih baik
4. Peserta mampu memahami manfaat yang didapatkan setelah mendapatkan pelatihan kontrol diri
5. Pelatihan memiliki kontrak pelatihan yang jelas yang akan dilaksanakan selama pelatihan berlangsung
6. Suasana awal dibangun secara akrab sehingga memudahkan fasilitator untuk menyampaikan materi selanjutnya

Alat & Bahan : LCD, laptop, *sound system*, blanko kontrak pelatihan, kertas perkenalan dan pulpen

Prosedur :

- 1) Fasilitator membuka pelatihan pertemuan pertama ini dengan sapaan semangat
- 2) Fasilitator memperkenalkan dirinya, serta memberikan kesempatan pada peserta untuk memperkenalkan dirinya sendiri dengan cara mempresentasikan apa yang telah dituliskan di kertas perkenalan, yang mencakup nama, hobi, negara asal, makanan favorit dan artis favorit. Peserta diminta berkelompok jika memiliki persamaan dalam masing-masing hal tersebut.
- 3) Fasilitator menjelaskan berbagai hal mengenai pelatihan yang akan dilaksanakan, yaitu mengenai tujuan pelatihan, metode yang digunakan, materi yang akan diberikan dan manfaat pelatihan untuk peserta
- 4) Fasilitator mengajak peserta untuk membuat kesepakatan kontrak pelatihan yang akan dilaksanakan serta menandatanganinya, dengan cara datang tepat waktu, menonaktifkan *handphone* atau membuatnya ke mode diam, mengikuti seluruh sesi pelatihan (dari hari pertama sampai ketiga), dan menjadi peserta aktif yaitu melakukan ketika diminta dan menjawab ketika ditanya.
- 5) Fasilitator menutup sesi pertama ini dengan memberikan motivasi semangat dan mengajak peserta untuk berteriak sekeras mungkin untuk semangat luar biasa mereka.

### B. WHO AM I

Waktu : 30 menit

Materi ini merupakan materi yang pengenalan diri yang diwujukan dengan *games*. Peserta diminta menggambarkan suatu benda yang benda itu adalah perwujudan dirinya.

Tujuan :

Peserta memahami dirinya dengan cara menggambarkannya seperti suatu benda tertentu, dan mampu melihat kelebihannya dan kelemahan dirinya seperti berkaca pada benda yang digambarkannya.

Alat & Bahan : *Blanksheet* dan pulpen

Prosedur :

- 1) Fasilitator memulai sesi dengan memahamkan peserta bahwa setiap orang diciptakan dengan potensi, berupa kelebihan dan kelemahan. Sehingga kita diwajibkan untuk berusaha menggali potensi sebagai anugerah Allah SWT.
- 2) Fasilitator membagikan kertas (*blanksheet*) kepada peserta dan mereka diminta untuk menggambarkan suatu benda ataupun binatang tertentu, dan menyertakan alasan serta apa saja hal-hal baik ataupun buruk yang terdapat dalam benda yang digambarkan tersebut. Sesuatu yang digambarkan tersebut akan menjadi panggilan mereka selama pelatihan berlangsung.

### C. TAYANGAN PELANGGARAN LALU LINTAS

Waktu : 20 menit

Materi ini berwujud tayangan dari video animasi tentang pelanggaran lalu lintas dan tidak adanya norma dalam tayangan tersebut. Materi ini merupakan materi ketiga yang disampaikan pada hari pertama pelatihan ini.

Tujuan :

Untuk menggali ingatan peserta pelatihan setelah melihat tayangan, apa yang pernah dilakukannya serta bagaimana jika hidup tanpa norma seperti yang terlihat pada tayangan yang disampaikan.

Alat dan Bahan : Laptop, LCD, Video

Prosedur :

- 1) Fasilitator mengajak peserta untuk menyaksikan tayangan tersebut
- 2) Fasilitator meminta peserta untuk berkomentar tentang tayangan tersebut
- 3) Fasilitator memberikan *feedback* pada peserta

#### D. BEDA MANUSIA DAN BINATANG

Waktu : 20 menit

Materi ini merupakan materi yang menggali kognisi peserta pelatihan, bagaimana manusia berbeda dengan binatang.

Tujuan : Agar peserta mengingat kembali bahwa manusia berbeda dengan binatang dalam berbagai hal, sehingga mereka sadar bahwa manusia punya aturan tersendiri (yang tentunya berbeda dengan binatang) dan harus menaatinya.

Metode : Ceramah interaktif

Alat dan Bahan : LCD, Laptop, Speaker

Prosedur :

- 1) Fasilitator mengajak peserta untuk melihat *slide* yang berisikan beberapa foto salah satu tokoh terkenal dan disandingkan dengan beberapa foto monyet. Pose tokoh terkenal dan monyet dalam *slide* yang ditayangkan dibuat semirip mungkin

- 2) Fasilitator mengajak peserta untuk berpikir lalu mengungkapkan pendapatnya tentang apa perbedaan antara keduanya (manusia dan monyet)
- 3) Fasilitator memberikan *feedback*.

#### E. THE NORM

Waktu : 30 menit

*The norm* merupakan materi kelima yang diberikan pada pelatihan pertemuan pertama. Materi ini menekankan tentang pentingnya norma dalam kehidupan sehari-hari.

#### **The Norm**

##### WHAT'S NORM?

- Apa itu norma?
- Apa fungsi norma ?

##### NORMA

- Aturan yang mendukung perilaku positif
- Aturan yang mendorong individu untuk menghindar dari perbuatan-perbuatan negatif
- Rambu-rambu berupa perintah dan larangan

##### FUNGSI NORMA

- Unsur kendali dan pembatas perilaku untuk menghindari penyimpangan
- Kepatuhan terhadap norma mempertimbangkan kebutuhan keamanan manusia
- Alat kendali atau batasan tindakan anggota masyarakat
- Pedoman perilaku, pengatur aktivitas sosial yang mengandung hukum dan sanksi
- Alat kontrol sosial yang memiliki daya paksa agar dipatuhi

##### CIRI UTAMA NORMA SOSIAL :

- ♥ Diakui dan berlaku menurut kebiasaan tertentu, tanpa didasarkan pada kemampuan berpikir

- ♥ Dipatuhi dan diakui didasarkan atas perasaan, moral dan keyakinan, dan penting bagi kehidupan masyarakat secara umum
- ♥ Aturan yang berlaku tidak tertulis dan informal sifatnya
- ♥ Sesuatu yang dilakukan oleh seseorang lebih didasarkan pada perilaku yang diakui dan dilakukan oleh anggota masyarakat lain

Tujuan :

1. Peserta dapat menuliskan apa pentingnya dan manfaat norma dalam kehidupan
2. Peserta mampu memahami manfaat norma dan dapat mengikuti norma-norma yang ada, di keluarga, sekolah ataupun masyarakat

Metode : Ceramah Interaktif

Alat dan Bahan : Speaker, *flipchart*, spidol, LCD, laptop

Prosedur :

- 1) Peserta diminta untuk menuliskan manfaat ataupun kerugian yang diperoleh ketika mereka taat norma, dan juga setelah melihat tayangan video animasi yang diberikan pada sesi sebelumnya
- 2) Kemudian fasilitator memberikan *feedback*
- 3) Fasilitator menanyakan apa yang ada dalam pikiran peserta setelah diberikan materi dan tayangan tersebut pada sesi berikutnya
- 4) Fasilitator mengajak peserta untuk bertepuk tangan meriah untuk mereka semua yang telah menyelesaikan sesi ini dengan baik.

## Pertemuan II

Durasi : 2,67 jam = 160 menit

### A. LANGKAH SATWA

Waktu : 15 menit

Materi ini merupakan materi pembuka pelatihan kedua, yang berisi *game* langkah satwa, yang merupakan sebuah permainan untuk memulai pertemuan kedua dengan gembira dan rileks.

Tujuan :

Agar peserta rileks dan dalam keadaan senang untuk mengikuti pelatihan di hari kedua

Prosedur :

- 1) Fasilitator membuka pelatihan di hari kedua dengan sapaan semangat
- 2) Fasilitator memberikan contoh bagaimana *games* ini, yaitu menirukan langkah binatang beserta suaranya
- 3) Fasilitator meminta kepada peserta untuk menirukan langkah binatang yang lain, beserta suaranya, mereka membentuk lingkaran dan secara bersama-sama menirukan langkah binatang beserta suaranya.
- 4) Fasilitator mengajak peserta untuk bertepuk tangan semangat

### B. REVIEW MATERI

Waktu : 30 menit

Materi ini merupakan *review* materi dari pertemuan pertama. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan serta fungsi kognitif peserta dalam memahami materi di hari pertama.

Tujuan : Untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta terhadap materi yang disampaikan di hari pertama.

Metode : Ceramah Interaktif

Alat dan Bahan : *Flipchart* dan spidol

Prosedur :

- 1) Fasilitator meminta peserta untuk menjawab pertanyaannya, yaitu apa saja yang telah didapatkan dari pertemuan kemarin?
- 2) Fasilitator menampung jawaban peserta yang dituliskan di *flipchart*
- 3) Setelah semua peserta menyatakan pendapatnya, fasilitator memberikan *feedback*

### C. WHAT'S SELF CONTROL AND THE FUNCTION

Waktu : 45 menit

Materi ini menjelaskan tentang apa arti kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari, serta manfaat yang didapatkan ketika seorang individu memiliki kontrol diri yang baik.

#### KONTROL DIRI

##### APA ITU KONTROL DIRI?

- kemampuan membimbing tingkah laku sendiri
- kemampuan menekan dan merintangi tingkah laku impulsif (untuk tidak mengikuti dorongan negatif dalam diri)
- mengendalikan emosi dan dorongan dalam diri seseorang

##### APA PENTINGNYA PUNYA KENDALI DIRI?

- ♣ membimbing, mengatur dan mengarahkan pada perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif

- ♠ mengendalikan dan menahan tingkah laku yang bersifat menyakiti atau merugikan orang lain
- ♠ mampu berperilaku positif, seperti mengikuti peraturan, mampu bekerjasama dengan orang lain, mampu mengungkapkan keinginan atau perasaan kepada orang lain tanpa menyinggung perasaan

Tujuan : Memahamkan peserta tentang arti dan pentingnya serta fungsi kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari

Metode : Ceramah dan Diskusi

Alat dan Bahan : LCD, Laptop, Speaker

Prosedur :

- 1) Fasilitator menanyakan kepada peserta apa yang dimaksud dengan kontrol diri dan apa pentingnya kontrol diri dalam kehidupan?
- 2) Fasilitator menjelaskan materi *self control* dan juga fungsinya
- 3) Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan apa yang telah didapatkan dari materi pada sesi ini
- 4) Fasilitator meminta peserta untuk mempresentasikannya di kelas
- 5) Fasilitator memberi *feedback*

#### *D. EFT, The Amazing Of Positive Thinking*

Waktu : 30 menit

Sesi ini adalah pengenalan tentang *EFT (Emotional Freedom Technique)*, dilanjutkan dengan *games “Smile”* dan dilanjutkan materi tentang keajaiban berpikir positif.

Tujuan : Agar peserta paham bahwa berpikir positif memiliki kekuatan ajaib, serta untuk dapat mengontrol diri mereka. Demikian pula dengan tersenyum bersama dengan orang yang mengejek kita. Serta EFT untuk dapat dipraktekkan ketika mereka berada dalam situasi tertekan.

#### *E. CASE STUDY AND WATER SHAKE*

Waktu : 40 menit

Sesi ini adalah diskusi kasus dilanjutkan dengan *games*. Dalam sesi ini peserta dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil (2 orang tiap kelompok).

Kasus pada sesi ini adalah :

1. Karena PR ketinggalan di rumah, saya tidak diperbolehkan mengikuti pelajaran
2. Difitnah teman mengambil *handphonenya*, sehingga saya dipanggil BK, dan dimarahi guru-guru
3. Saya sudah ingin menjadi lebih baik (tidak ribut di kelas), tetapi oleh guru saya tetap dicap sebagai pembuat keributan
4. Teman saya satu geng dan satu sekolah dikeroyok oleh geng sekolah lain. Padahal teman saya tidak melakukan suatu kesalahan apapun
5. Saya menginginkan sepeda motor baru, orang tua bilang akan membelikannya setelah nilai saya bagus dan tidak bandel, tetapi setelah nilai saya bagus dan saya tidak bandel lagi, orang tua bilang mereka tidak punya cukup uang.

Tujuan :

1. Agar peserta mengetahui bagaimana ketika dirinya menjadi orang yang tenang atau reaktif
2. Agar peserta mampu melakukan penilaian terhadap perilakunya

Metode : Diskusi Kelompok dan Ceramah

Alat dan Bahan : Blanko kasus, *blanksheet*, pulpen, *flipchart* dan spidol

Prosedur :

- 1) Peserta dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil, dengan pembagian 2 orang tiap kelompok. Masing-masing kelompok diberikan 2 blanko kasus, 2 *blanksheet* dan pulpen.
- 2) Fasilitator meminta peserta untuk menceritakan kembali kasus tersebut dengan bahasa mereka sendiri, meminta peserta untuk menuliskan bagaimana perasaan mereka ketika berada dalam situasi tersebut, apa yang akan dilakukannya sekarang (saat seperti yg terdapat di kasus tersebut)?, dan apa yang akan dilakukan oleh mereka ke depan?
- 3) Fasilitator meminta kepada perwakilan dari kelompok untuk mempresentasikannya dalam kelompok besar
- 4) Fasilitator memberikan *feedback* kepada peserta
- 5) Fasilitator membagi peserta menjadi dua kelompok besar, satu kelompok memegang botol yang berisi air soda secara bersama, dan kelompok yang lain secara bersama-sama pula memegang botol air putih. Fasilitator memberikan perintah tertentu supaya mereka mengocok air tersebut. Beberapa saat kemudian, air soda meletus.
- 6) Setelah situasi kembali tenang, fasilitator memberikan *feedback* kepada peserta bagaimana jika kita menjadi orang yang tenang dan reaktif, serta apa manfaatnya.

### **Pertemuan III**

Durasi : 3,75 jam = 225 menit

#### A. BINTANG SINETRON

Waktu : 15 menit

Bintang sinetron ini merupakan *game* pembuka pelatihan pada hari ketiga. Peserta diminta untuk menirukan gaya dan akting *actor* atau *actress* favoritnya.

Tujuan : Agar peserta dapat memulai pelatihan di hari ketiga dengan gembira dan tidak tegang

Metode : *Games*

Prosedur :

Fasilitator meminta semua peserta untuk berdiri dan meminta mereka satu per satu untuk menirukan gaya dan akting artis favoritnya.

#### B. REVIEW MATERI HARI I & II

Waktu : 25 menit

Materi ini merupakan materi yang berfungsi agar peserta lebih memahami materi yang telah disampaikan di hari sebelumnya.

Tujuan : Agar peserta mengingat dan memahami materi yang telah disampaikan di hari sebelumnya.

Metode : Ceramah interaktif

Alat dan Bahan : Kertas, Pulpen, Whiteboard, Spidol, LCD, Laptop

Prosedur :

- 1) Fasilitator meminta kepada peserta untuk menuliskan materi yang telah dijelaskan di hari pertama dan kedua
- 2) Fasilitator meminta peserta untuk mempresentasikan apa yang telah dituliskannya
- 3) Fasilitator menampung jawaban peserta di papan tulis
- 4) Fasilitator memberikan *feedback* untuk peserta

#### C. JIKA...MAKA...

Waktu : 40 menit

Materi pada sesi ini menggunakan *games jika..maka..*, yaitu sebuah *games* yang menyatakan sebab akibat. Peserta diharapkan untuk dapat berperan dan mencari kata yang tepat untuk melengkapi pasangan kata tersebut dan menambahkan alasannya (maka).

Tujuan : agar peserta nantinya dapat memikirkan sesuatu hal yang akan terjadi sebelum mereka bertindak.

Metode : Games Kelompok

Alat dan Bahan : Kertas berisi kata-kata

Prosedur :

- 1) Fasilitator menjelaskan sesi ini, sebagai *games* yang terdapat tujuannya
- 2) Peserta dibagi menjadi dua kelompok besar
- 3) Masing-masing kelompok diharuskan memilih dua wakilnya untuk mempresentasikan hasil diskusinya
- 4) Fasilitator menampung hasil diskusi dari masing-masing kelompok
- 5) Fasilitator memberikan *feedback*

#### *D. ROLE PLAY*

Waktu : 50 menit

Materi *role play* ini adalah bagaimana peserta diminta untuk menjadi dirinya yang melanggar aturan, menjadi guru, menjadi siswa lainnya dan sebagai orang tua, serta masyarakat.

Tujuan : Agar peserta mengetahui dan mampu melihat bagaimana sudut pandang guru, orang tua, teman, serta masyarakat dalam menilai perilaku mereka

Prosedur :

- 1) Peserta diberikan sudut pandang berdasarkan peran yang akan dimainkan
- 2) Peserta dibagi menjadi seorang yang berperan menjadi anak yang tidak taat norma serta mengikuti geng, menjadi guru, menjadi orang tua/ keluarganya, temannya serta masyarakat.

### *E. THE COMMITMENT*

Waktu : 20 menit

Materi ini adalah wujud komitmen peserta untuk dapat mengenali perilaku mereka yang telah lalu yang menyimpang dari norma, serta keinginan untuk berubah menjadi lebih baik ke depannya.

Tujuan : Agar peserta mengingat kembali apa yang telah dilakukannya di waktu lampau, dan keinginannya untuk waktu yang akan datang.

Metode : Interaktif

Alat dan Bahan : *blanksheet* dan pulpen

Prosedur :

- 1) Fasilitator menjelaskan bahwa kita hidup harus senantiasa berkeinginan untuk menjadi lebih baik
- 2) Fasilitator mengarahkan agar peserta dapat mengenali sikap ataupun perilaku yang pernah dilakukannya yang merupakan sesuatu yang melanggar norma
- 3) Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan sikap ataupun perlakunya yang pernah dilakukannya serta keinginan ke depan untuk menjadi lebih baik

### *F. BUILDING DREAM*

Waktu : 20 menit

Materi pada sesi ini adalah membangun impian ke depan, bagaimana mimpi mereka untuk menjadi lebih baik dan lebih dapat mengikuti norma setelah mengikuti pelatihan kontrol diri ini.

Tujuan : agar peserta berkeinginan untuk menjadi lebih baik dan lebih dapat mengikuti norma daripada sebelumnya

Metode : Interaktif

Alat dan Bahan : Kertas HVS dan Pulpen

Prosedur :

- 1) Fasilitator menjelaskan tentang impian untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya

- 2) Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan impian ke depan setelah mengikuti pelatihan control diri

## G. PENUTUP

Waktu : 15 menit

Sesi ini merupakan penutup dari pelatihan yang telah diselenggarakan. Sesi ini terdiri dari pengisian skala *posttest*, pembagian sertifikat dan juga evaluasi pelatihan.

Tujuan :

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kecenderungan kenakalan remaja setelah mengikuti pelatihan control diri
2. Untuk mengevaluasi pelatihan yang telah dilaksanakan

Metode : Interaktif

Alat dan Bahan : Skala, Pulpen, Whiteboard dan Spidol

Prosedur :

- 1) Fasilitator membagikan skala dan meminta peserta untuk mengisinya secara lengkap dan tak ada yang terlewati
- 2) Setelah selesai, skala lalu dikumpulkan kembali
- 3) Fasilitator kemudian mengajak peserta untuk menilai kelebihan ataupun kelemahan pelatihan yang telah diselenggarakan
- 4) Fasilitator menutup pelatihan

### Tabulasi Skor Saat Pretest

Subjek	Nomor Item																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	
2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	
3	3	2	1	4	3	2	2	4	4	4	1	1	1	2	1	1	3	1	3	4	1		
4	1	3	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	3	1	1	1	2	4	1	1	1	1	
5	2	3	1	2	2	2	2	1	2	1	1	4	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	
6	2	2	2	1	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	
7	4	2	2	2	2	4	2	3	2	2	1	4	4	3	2	2	3	2	2	4	3	2	
8	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	2	3	3	4	
9	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2
10	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
11	3	4	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3
12	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	

Subjek	Nomor Item																						$\Sigma$ $X_i$	
	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4		
	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4		
1	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	110
2	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	1	2	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	3	95
3	3	1	1	1	2	4	4	3	1	1	1	1	1	3	1	2	3	1	2	4	2	1	3	98
4	1	1	2	1	3	1	4	3	1	4	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	3	80
5	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	4	2	1	3	84
6	2	1	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	80
7	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	118
8	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	147
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	102
10	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	148
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	127
12	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	4	2	2	3	2	4	141

### Tabulasi Skor Saat Post Test

Subjek	Nomor Item																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	3	1	2	2
2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	3	2	2	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	4	2
4	2	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1
5	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6	1	1	2	2	1	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1
7	2	3	3	1	2	2	1	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2
8	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	3	1
9	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3
10	3	2	2	3	3	4	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	4	2	2	4
11	2	2	2	3	1	2	2	2	1	3	2	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2	2
12	3	3	2	3	3	4	3	2	2	4	3	4	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2

Subjek	Nomor Item																						$\Sigma$ Xi		
	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4		
1	1	1	2	1	3	1	1	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1	79	
2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	52	
3	1	2	2	4	3	1	2	2	2	2	2	1	1	3	3	1	3	3	3	1	1	2	3	4	104
4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	63	
5	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	97	
6	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	70	
7	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	102	
8	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	92	
9	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	3	2	3	3	2	108	
10	4	2	2	4	2	2	4	2	2	1	2	2	4	3	3	4	2	3	1	2	3	1	2	3	112
11	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	1	3	3	3	2	2	1	98
12	3	4	2	4	3	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3	4	2	3	4	3	1	1	1	125	

### Lampiran Data Tabulasi Skor Pretest Dan Posttest

No Subjek	Skor Pretest	Skor Posttest
1	110.0	79.0
2	95.0	52.0
3	98.0	104.0
4	80.0	63.0
5	84.0	97.0
6	80.0	70.0
7	118.0	102.0
8	147.0	92.0
9	102.0	108.0
10	148.0	112.0
11	127.0	98.0
12	141.0	125.0

## BERITA ACARA

Tanggal :  
*Profesional Judg.* :  
 Nama Mahasiswa : Zahro Varisna Rohmadani  
 NIM : 07710005  
 Judul Penelitian : Efektivitas Pelatihan Kontrol Diri (*Self Control Training*) dalam Menurunkan Kecenderungan Kenakalan Remaja

---

Tabel. *Manipulation Check*

No	Aspek	Pernyataan	Pilihan	Alasan
1	Kontrol Kognitif	Apakah materi dalam sesi <i>who am I</i> mampu mengungkap aspek kognisi peserta dengan cara mereka merasakan kembali pengalamannya dengan menggambarkan dan mengenali dirinya?	Ya/Tidak	
		Apakah materi dalam sesi <i>tayangan orang yang tidak taat norma</i> mampu mengungkap aspek kognisi dengan cara menggali sense peserta pelatihan?	Ya/Tidak	
		Apakah materi dalam sesi <i>the norm</i> mampu mengungkap aspek kognisi peserta dengan memahamkan manfaat serta pentingnya norma dalam kehidupan?	Ya/Tidak	
2	Kontrol Keputusan	Apakah materi dalam sesi <i>what's self control n the function</i> mampu mengungkap aspek kontrol keputusan peserta dengan cara memahamkan peserta arti dan fungsi kontrol diri?	Ya/Tidak	
		Apakah materi dalam	Ya/Tidak	

		sesi <i>case study n water shake</i> mampu mengungkap aspek kontrol keputusan dengan cara peserta mampu memilih suatu tindakan tertentu melalui studi kasus yang diberikan?		
3	Kontrol Perilaku	Apakah materi dalam sesi <i>jika..maka..</i> mampu mengungkap aspek kontrol perilaku dengan cara senantiasa memikirkan segala sesuatu sebelum mereka bertindak?	Ya/Tidak	
		Apakah materi dalam sesi <i>role play</i> mampu mengungkap aspek kontrol perilaku dengan cara peserta melihat bagaimana sudut pandang orang lain di lingkungan mereka terhadap perilakunya?	Ya/Tidak	
		Apakah materi dalam sesi <i>building dream</i> mampu mengungkap aspek kontrol perilaku dengan cara mengikat pelatihan kontrol diri yang telah diberikan dengan mereka menggambarkan dirinya ke depan?	Ya/Tidak	
Bagaimana pendapat Anda mengenai materi pelatihan kontrol diri yang akan disampaikan?				

## PETUNJUK MENGERJAKAN :

- Terdapat beberapa pernyataan mengenai beberapa hal
- Dalam setiap pernyataan yang ada, Saudara dipersilakan untuk memilih jawaban yang paling sesuai dengan apa yang terjadi dengan Saudara dengan memberi tanda checklist ( ✓ ).
- Keterangan jawaban adalah :

**SS** jika pernyataan **Sangat Sesuai** dengan Saudara

**S** jika pernyataan **Sesuai** dengan Saudara

**TS** jika pernyataan **Tidak Sesuai** dengan Saudara

**STS** jika pernyataan **Sangat Tidak Sesuai** dengan Saudara

- Tidak ada jawaban yang disalahkan, atau dibenarkan. Semuanya benar menurut apa yang terjadi dengan Saudara. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang sebenarnya terjadi.
- Pernyataan yang ada, mohon untuk dijawab secara keseluruhan dan jujur.
- Jawaban apapun tidak mempengaruhi nilai atau prestasi Saudara di sekolah, dan dijamin kerahasiaannya oleh aspek etik peneliti.

Peneliti,

Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya senang jika tidak harus memikirkan rencana masa depan				
2	Saya suka menceritakan lelucon porno bersama teman-teman				
3	Ketika tersinggung, saya berkata kotor				
4	Saya ingin melakukan segala sesuatu menurut aturan				
5	Saya ingin membantu teman mengeroyok lawan dari sekolah lain				
6	Saya tidak ingin menyontek jawaban teman pada saat ujian				
7	Saya tidak merasa gelisah ketika harus meninggalkan sholat berjama'ah di sekolah				
8	Ketika guru tidak berada di kelas karena ada keperluan lain, saya tetap akan berada dalam kelas				
9	Saya takut terlambat masuk sekolah karena bisa dimarahi guru				
10	Saya ingin menghajar orang lain yang mengejek saya				
11	Saya mengikuti semua pelajaran sekolah dengan senang hati				
12	Saya tidak akan membalas orang yang memaki-maki saya				
13	Apabila tidak menemukan jalan keluar dari masalah, saya akan membanting barang di kamar				
14	Saya senang ketika berhasil mengajak teman membolos saat jam pelajaran berlangsung				
15	Saya suka kebut-kebutan di jalan raya meskipun saya tahu hal itu membahayakan keselamatan				
16	Merupakan hal biasa bagi saya berkendara tanpa menggunakan helm				
17	Saya tidak akan mencuri suatu benda meskipun saya sangat membutuhkannya				
18	Saya senang menggunakan uang dengan sesuka hati tanpa memikirkan keadaan orang tua				
19	Saya senang mengerjai teman dengan perkataan cabul				
20	Saya tidak akan membuat gaduh di kelas meskipun saya tak menyukai guru yang mengajar				
21	Saya merasa bersalah ketika tidak sengaja merusakkan fasilitas sekolah, seperti meja, kursi, papan tulis				
22	Merupakan hal yang biasa bagi saya jika ada teman yang				

	mengajak merokok dan saya mengikutinya			
23	Saya tidak mau ikut-ikutan tawuran meskipun mengatasnamakan kesetiakawan			
24	Ketika ada pelajaran yang tidak saya sukai, saya memilih untuk tidak masuk kelas			
25	Ketika ada orang yang menyeberang sembarangan di jalan, saya akan berhenti dan memarahinya			
26	Saya tidak akan membala jika ada orang yang menghina saya			
27	Saya tak ingin meminta uang secara paksa ( <i>malak</i> ) pada teman karena hal itu dilarang agama			
28	Saya sering membuat keributan karena ingin diperhatikan teman-teman saya			
29	Jika ada tawuran, saya akan ikut membantu mengeroyok lawan			
30	Saya merasa puas setelah berkata kotor di hadapan teman sekelas			
31	Saya senang jika ada teman yang merasa takut dengan ancaman yang saya lontarkan			
32	Memaksa teman untuk mentraktir adalah perbuatan tercela sehingga saya tak ingin melakukannya			
33	Berkata-kata kotor bukanlah kebiasaan saya			
34	Nongkrong di kantin ketika ada pelajaran di kelas merupakan hal yang mengasyikkan bagi saya			
35	Ketika berkelahi, saya akan merasa puas jika lawan saya terluka parah			
36	Saya merasa ragu mengikuti ajakan teman untuk keluar pada saat pelajaran berlangsung			
37	Ketika belajar di kelas, saya tidak suka mengikuti teman-teman yang membuat keributan			
38	Saya tidak terlalu memperhatikan rambu lalu lintas			
39	Meskipun saya kecewa karena dimarahi guru, saya tidak akan merusak barang-barang yang ada di sekolah			
40	Saya merasa bersalah saat menyakiti perasaan teman saya			
41	Saya terbiasa hidup dengan memikirkan norma yang berlaku di lingkungan saya berada			

42	Saya akan tinggat dari rumah jika orang tua tidak menuruti keinginan saya			
43	Jika terpaksa karena tidak punya uang, saya akan mencuri uang milik teman saya			
44	Berkelahi bukan merupakan kebiasaan saya			
45	Saya mengikuti ajakan teman untuk ikut tawuran melawan geng sekolah lain			
46	Jika diajak teman untuk membolos, saya tidak akan mengikutinya karena akan merugikan diri sendiri			
47	Corat-coret fasilitas umum adalah salah satu kegiatan yang menyenangkan			
48	Jika keinginan tidak bisa dipenuhi oleh orang tua, maka saya pergi dari rumah agar mereka menuruti keinginan saya			
49	Saya akan berusaha untuk berkata yang baik meskipun saat sedang marah			
50	Saya berusaha untuk tidak membalas orang yang telah menghina saya			
51	Membolos bersama teman untuk pergi ke pantai merupakan hal yang tak ingin saya lakukan			
52	Saya merasa tidak tenang setelah melawan kehendak guru			
53	Saya tidak terlalu memperdulikan norma yang ada di sekolah			
54	Saya lebih suka berkumpul dengan teman geng daripada mengerjakan tugas kelompok			
55	Saya akan memaki-maki teman yang menyinggung perasaan saya			

**\*\*TERIMA KASIH\*\***

*Teliti lagi, jangan sampai ada yang terlewati*

**PETUNJUK MENGERJAKAN :**

- Terdapat beberapa pernyataan mengenai beberapa hal
- Dalam setiap pernyataan yang ada, Saudara dipersilakan untuk memilih jawaban yang paling sesuai dengan apa yang terjadi dengan Saudara dengan memberi tanda checklist ( ✓ ).
- Keterangan jawaban adalah :

**SS** jika pernyataan **Sangat Sesuai** dengan Saudara

**S** jika pernyataan **Sesuai** dengan Saudara

**TS** jika pernyataan **Tidak Sesuai** dengan Saudara

**STS** jika pernyataan **Sangat Tidak Sesuai** dengan Saudara

- Tidak ada jawaban yang disalahkan, atau dibenarkan. Semuanya benar menurut apa yang terjadi dengan Saudara **SETELAH MENGIKUTI PELATIHAN**. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan apa yang sebenarnya terjadi.
- Pernyataan yang ada, mohon untuk dijawab secara keseluruhan dan jujur.
- Jawaban apapun tidak mempengaruhi nilai atau prestasi Saudara di sekolah, dan dijamin kerahasiaannya oleh aspek etik peneliti.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak akan membala orang yang memaki-maki saya				
2	Saya tidak akan membuat gaduh di kelas meskipun saya tak menyukai guru yang mengajar				
3	Ketika ada pelajaran yang tidak saya sukai, saya memilih untuk tidak masuk kelas				
4	Saya tidak ingin menyontek jawaban teman pada saat ujian				
5	Saya tidak akan mencuri suatu benda meskipun saya sangat membutuhkannya				
6	Merupakan hal biasa bagi saya jika ada teman yang mengajak merokok dan saya mengikutinya				
7	Saya suka menceritakan lelucon porno bersama teman-teman				
8	Saya suka kebut-kebutan di jalan raya meskipun saya tahu hal itu membahayakan keselamatan				
9	Saya senang menggunakan uang dengan sesuka hati tanpa memikirkan keadaan orang tua				
10	Ketika tersinggung, saya berkata kotor				
11	Ketika guru tidak berada di kelas karena ada keperluan lain, saya tetap akan berada dalam kelas				
12	Saya tidak mau ikut-ikutan tawuran meskipun mengatasnamakan kesetiakawan				
13	Saya ingin melakukan segala sesuatu menurut aturan				
14	Saya senang ketika berhasil mengajak teman membolos saat jam pelajaran berlangsung				
15	Saya senang mengerjai teman dengan perkataan cabul				
16	Saya tidak merasa gelisah ketika harus meninggalkan sholat berjamaah di sekolah				
17	Saya ingin membantu teman mengeroyok lawan dari sekolah lain				
18	Saya merasa bersalah ketika tidak sengaja merusakkan fasilitas sekolah, seperti meja, kursi, papan tulis				

19	Saya akan memaki-maki teman yang menyinggung perasaan saya			
20	Jika keinginan tidak bisa dipenuhi oleh orang tua, maka saya pergi dari rumah agar mereka menuruti keinginan saya			
21	Ketika berkelahi, saya akan merasa puas jika lawan saya terluka parah			
22	Saya akan tinggal dari rumah jika orang tua tidak menuruti keinginan saya			
23	Saya tak ingin meminta uang secara paksa ( <i>malak</i> ) pada teman karena hal itu dilarang agama			
24	Corat-coret fasilitas umum adalah salah satu kegiatan yang menyenangkan			
25	Meskipun saya kecewa karena dimarahi guru, saya tidak akan merusak barang-barang yang ada di sekolah			
26	Jika ada tawuran, saya akan ikut membantu teman mengeroyok lawan			
27	Saya berusaha untuk tidak membalas orang yang telah menghina saya			
28	Saya tidak terlalu memperdulikan norma yang ada di sekolah			
29	Jika diajak teman untuk membolos, saya tidak akan mengikutinya karena akan merugikan diri sendiri			
30	Saya sering membuat keributan karena ingin diperhatikan teman-teman saya			
31	Saya akan berusaha berkata yang baik meskipun saat sedang marah			
32	Memaksa teman untuk mentraktir adalah perbuatan tercela sehingga saya tak ingin melakukannya			
33	Saya merasa tidak tenang setelah melawan kehendak guru			
34	Saya senang jika ada teman yang merasa takut dengan ancaman yang saya lontarkan			

35	Saya tidak terlalu memperhatikan rambu lalu lintas				
36	Saya lebih suka berkumpul dengan teman geng daripada mengerjakan tugas kelompok				
37	Berkata-kata kotor bukanlah kebiasaan saya				
38	Saya terbiasa hidup dengan memikirkan norma yang berlaku di lingkungan saya berada				
39	Saya mengikuti ajakan teman untuk ikut tawuran melawan geng sekolah lain				
40	Nongkrong di kantin ketika ada pelajaran di kelas merupakan hal yang mengasyikkan bagi saya				
41	Ketika belajar di kelas, saya tidak suka mengikuti teman-teman yang membuat keributan				
42	Berkelahi bukan merupakan kebiasaan saya				
43	Saya merasa bersalah saat menyakiti perasaan teman saya				
44	Saya merasa puas setelah berkata kotor di hadapan teman sekelas				
45	Ketika ada orang yang menyeberang sembarangan di jalan, saya akan berhenti dan memarahinya				
46	Merupakan hal biasa bagi saya berkendara tanpa menggunakan helm				

\*\**terima kasih*\*\*

*Teliti lagi, jangan sampai ada yang terlewati*

Nama :

Umur :